

we|you|they

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek**

ALABİLİRSİNİZ

**RENGARENK
ÇİÇEKLERE**
dekorasyonun
püf noktaları

GÜZELLİK
dünyasının
yenileri

Vizyonda
hangi
filmler var?

**ÖZDİLEK
ETKİNLİKLERİNİN
EMEKTARI
CENGİZ OBA**

Denizin ve Hayatın
Birleştiği Nokta
Güzel İzmir

Yazın Doğru
**BESLENME
ÖNERİLERİ**

**Doğa
Rutkay**

"Evliliğim, hayatımın
dönüm noktası"

PALMOLIVE®

luminous Oils

Yeni



BIRAK
LÜKS SARSIN TENİNİ

Bestway®



your fun is our business



yüzücü bonesi



yüzücü gözlüğü



deniz topu



deniz simiti

deniz yatağı



Evinizdeki rahatlık ve şıklık...



Edito



Büyük bir heyecanla beklediğimiz o sıcak ve huzur dolu yaz günlerini nihayet karşıladık. Güneşin kendini hissettirdiği pozitif enerji, bir kez daha sizlerle buluştuğumuz We You They'in dördüncü sayısına da yansdı. Yazın o mutluluk veren enerjisini sizin de yaşayabilmeniz için yine çok keyifli bir sayı hazırladık.

Güldür Güldür Show hepimizi tüm haftanın stresinin ve yoğunluğunun içinden çekip çıkararak ekranların en eğlenceli programı olmuş durumda. Biz de her bölümünde adeta bir kahkaha tufanı yaratan Güldür Güldür Show'un "Yeter" karakterini daha yakından tanımak istedik. Bir araya geldiğimiz, karaktere can veren başarılı oyuncu Doğa Rutkay ile Güldür Güldür macerasını, Bloomberg HT'de ekrana gelen, "Her Şey Bu Masada" programını ve özel hayatına dair birçok şeyi konuştuk.

Bu sayımızda keyifle okuyacağınız bir röportaj dosyası daha hazırladık. Uzun yıllardır miniklere verdiği drama eğitimi ve yetişkinlere özel diksiyon ve iletişim dersleriyle Özdilek Holding'e de emek veren usta Tiyatrocu ve Diksiyon Eğitmeni Cengiz Oba'dan başarısının sırlarını dinledik.

Yaz denince akla ilk gelenlerden biri de tatil. Ailece tatilin tadını çıkarabilmeniz için küçük de olsa bir katkımız olsun istedik. Tatilde ve tüm yaz boyunca ihtiyaç duyabileceğiniz birbirinden renkli ve şık ürünleri sizler için vitrin dosyalarımızda bir araya getirdik. Tatile çıkmadan önce valiziniz için alternatif olabilecek bu ürünleri mutlaka görmelisiniz!

Yaz aylarında evinizi daha az zaman ve daha az bütçe ile dekore edebilmeniz için birbirinden farklı fikir önerileri derledik. Yaz çiçekleriyle evinize rengarenk dokunuşlar yapmak isterseniz bu fikirleri sakın kaçırmayın!

Hepimiz için neşeli ve huzurlu bir yaz olsun.

Sevgiyle kalın...

Güneş Özkan

we|you|they

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding A.Ş.

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Emir Murat Özdilek

Genel Yayın Yönetmeni
Güneş Özkan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Ejder Solmaz

Koordinatör
Merve Erdoğan

Editörler
Nazlı Sancaklı
Hatice Akkaya
Yalçın Çuhadar
Şafak Bakşi

Görsel Yönetmen
Büşra Tamdoğan

Baskı
Promat Basım Yayın
San. ve Tic. A.Ş.

Orhangazi Mah. 1673 Sok. No: 34
Esenyurt / İstanbul
T: 0 212 622 63 63
info@promat.com.tr

Yayını Hazırlayan
Brandworks İletişim Danışmanlığı
info@brandworks.com.tr
Lamartin Cad. No: 9/2
Taksim / İstanbul

weyouthey@ozdilekholding.com.tr

Yayın Türü
WE YOU THEY DERGİ
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

We You They dergisinde yayınlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayınlanan ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir.

İÇİNDEKİLER



16

RÖPORTAJ
CENGİZ OBA

- 6 / Özdilek'ten haberler
- 14 / ÖzdilekPark'tan haberler
- 20 / ÖzdilekPark'ta sizin için

VİTRİN

- 34 / Günlük güneşlik
- 36 / Alışverişin değişmeyen adresi Özdilekteyim.com
- 38 / Miniklerin tatil bavulları için ürün seçenekleri
- 44 / Mutfakların yenilenme zamanı

Plaj şıklığı

32



40

YAZ ÇİÇEKLERİ
Evinizi Kuşatsın



22



RÖPORTAJ

Doğa Rutkay

Mavi Rüya

30



SAĞLIK

60 / Yanlış güneş gözlüğü kullanımına dikkat

GÜZELLİK

64 / Güzellik dünyasının trendleri

SİNEMA

68 / Cinetime'da öne çıkan filmler

72 / Hollywood'un Herkül'ü:
Arnold Schwarzenegger

AJANDA

74 / Birbirinden keyifli etkinlikler

TEKNOLOJİ

78 / En yeni ve en gelişmiş teknolojik ürünler

GURME

82 / Eşsiz lezzetlerin adresi Carême Restaurant

SOSYAL MEDYA

88 / Dikkatleri çeken sosyal medya hesapları

SAĞLIK

46 / Selahattin Dönmez'den mutlu ve sağlıklı yaşam için beslenme tüyoları

48 / Yazın sağlıklı beslenme önerileri



AKTÜEL

52 / Tam zamanı denilebilecek öneriler

GEZİ

54 / Denizin ve hayatın birleştiği nokta: İzmir

Güzel İzmir

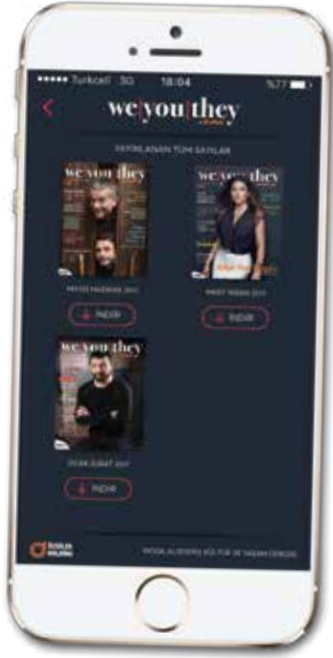


ÖZDİLEK'TEN HABERLER



We You They Dergisinin Mobil Uygulaması Çıktı

Özdilek Holding'in kültür - sanat, sinema, alışveriş ve moda içerikli aktüel yayını We You They dergisinin mobil uygulaması çıktı. İki ayda bir yayınlanan We You They dergisi, ilk sayısından bu yana Özdilek bünyesindeki tüm kuruluşlarda misafirlerine sunuluyor. Zengin içeriği ile artık dijital ortama da uzanan We You They'e yeni sayısı ile birlikte App Store ve Play Store'lardan ulaşabilirsiniz.



Dev Dinozorlar Özdilek Eskişehir AVM'deydi

Özdilek Eskişehir AVM, 21 - 26 Nisan tarihleri arasında dev boyutlarda dinozorların yer aldığı Hareketli Dinozorlar Sergisi'ni Eskişehirliyle bir buluşturdu. Minik misafirler, gerçeğiyle birebir aynı olan ve hareket edebilen dinozorları Özdilek Eskişehir AVM'de daha yakından tanıma fırsatı buldu. Dinozorlarla fotoğraf çektiren minik misafirler, nesli binlerce yıl önce tükenmiş bu devasa canlıların gizemli yaşamlarına dair çok ilginç bilgiler öğrendi. Dev T - Rex, Dimetrodon, dinozor yumurtaları gibi birçok heyecan verici detayın yer aldığı sergi, minik misafirlerin olduğu kadar yetişkinlerin de ilgisini çekti.

Özdilek Yalova AVM'de 23 Nisan'a Özel Illüzyon Gösterisi

Özdilek Yalova AVM, 23 Nisan'ı coşkuyla kutladı. 22 Nisan Cumartesi günü illüzyon gösterisi, çocuklar için şarkı ve şiir okuma yarışması düzenlendi. 23 Nisan Pazar günü ritim grubu gösterisi ile birlikte çocuklar farklı enstrümanlarla tanışma fırsatı yakalarken şarkı ve şiir yarışmaları ile birbirinden güzel hediyeler kazandı. Çiftlikköy Gazi Abdurrahman İlköğretim Okulu 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin olduğu 280 çocuktan oluşan 10 grup ile 10 farklı yörenin halk oyunları gösterisi gerçekleşti. Çocuklar, 2 gün boyunca şiir ve oyun parkurunda eğlenceli vakit geçirdiler. Etkinliklere katılan tüm çocuklara bayrak ve pamuk şeker dağıtıldı.





23 Nisan Birbirinden Güzel Etkinliklerle Özdilek Uşak AVM'de Kutlandı

23 Nisan coşkusu Özdilek Uşak AVM'de çeşitli etkinliklerle kutlandı. Dans, karate ve halk oyunlarının sergilendiği günde, katılımcılara güzel bir görsel şölen sunuldu. Halit Ziya Uşaklıgil Orta Okulu, Uşak Karate Özlem Spor Kulübü, Cıvıltı Anaokulu, Başak Anaokulu ve Atlı Karınca Anaokulu öğrencilerinin gösterileriyle minik misafirler keyifli bir gün geçirdi.



Maşa ile Koca Ayı Minik Misafirlerle Buluştu

Dünyaca ünlü sevilen çizgi film Maşa ile Koca Ayı gösterisi 6 - 7 Mayıs'ta Özdilek Eskişehir AVM'de gerçekleşti. Maşa ve Koca Ayı'nın sahne gösterisini izleyen çocuklar sevilen kahramanlar ile şarkılar söyleyip, dans ettiler. Saat 14.00, 16.00 ve 19.00'da ücretsiz olarak gerçekleşen etkinlikte minik misafirler doyasıya eğlendi. Minik misafirler çeşitli yarışmalara ve atölye çalışmalarına katılarak unutulmaz anlar yaşadı.

Özdilek Eskişehir AVM'de Dans Coşkusu

Özdilek Eskişehir AVM, 29 Nisan Dans Günü'nü muhteşem dans gösterileriyle kutladı. Halk oyunları gibi gelenekselleşen danslar dışında son dönemlerde popüler olan hip - hop ve break dans türlerini de barındıran dans şov 29 - 30 Nisan tarihlerinde Özdilek Eskişehir AVM'de gerçekleşti. Profesyonel dansçıların nefes kesen gösterileri, izleyenlere keyifli anlar yaşattı.



Anneler Günü Özdilek Turgutlu AVM'de Kutlandı

14 Mayıs'ta Özdilek Turgutlu AVM'de Anneler Günü'ne özel karikatür etkinliği düzenlendi. Anneler Günü'nde annesine özel bir hediye vermek isteyen minik misafirler, bu etkinlikte yerini aldı. Başarılı karikatürlerin çizildiği etkinlikte minik misafirler unutamayacakları bir gün yaşadı.



Özdilek Turgutlu AVM'de Annelere Özel Müzik Dinletisi

Özdilek Turgutlu AVM, 14 Mayıs'taannelere unutulmaz bir Anneler Günü yaşattı. Müzik dinletisi eşliğinde gerçekleşen yemek organizasyonunda ailelerin keyifli vakit geçirmeleri sağlandı.



Özdilek Geçit AVM'de Minik Misafirler Eğlenceye Doydu

Özdilek Geçit AVM, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı kapsamında minik misafirlere yönelik eğlenceli bir etkinlik düzenledi. Çocuklar, bu etkinlikte yüz boyama aktivitesi ile heyecanlı dakikalar yaşarken, dağıtılan sosıs balon ve pamuk şekerler ile mutlu bir gün geçirme fırsatı buldular.



Özdilek İzmir AVM'de Kukla Tiyatrosu Eğlencesi

Özdilek İzmir AVM, 19 Mayıs'ta minik misafirlerini eğlence dolu etkinliklerle karşıladı. Bando takımının renk kattığı etkinlikte, minik misafirlere pamuk şeker, balon ve Türk bayrağı hediye edildi. Yüz boyama aktivitelerinin yapıldığı etkinlikte minik misafirler kukla tiyatrosu şovlarıyla eğlenceli vakit geçirdi.

Özdilek Turgutlu AVM'de Satranç Turnuvası Heyecanı

19 - 20 Mayıs tarihlerinde Özdilek Turgutlu AVM'de, Deha Satranç Kulübü iş birliğiyle bir Satranç Turnuvası düzenlendi. Karşılaşmalar sonucunda katılan tüm yarışmacılara madalya ve çeşitli hediyelerin verildiği turnuvada, dereceye girenlere kupa, madalya ve hediye kartları takdim edildi. Etkinlik, İlçe Gençlik Spor Müdürü İsmail Eksür ve Türkiye Satranç Federasyonu Manisa Temsilcisi Mehmet Albayrak'ın katılımlarıyla gerçekleşti.



Özdilek Bursa AVM Kültür Yelpazesi Projesi'ne Ev Sahipliği Yaptı

33 pilot okulun katılımıyla yapılan "Kültür Yelpazesi Bursa Projesi" etkinliklerinin yıl sonu şenliği Özdilek Bursa AVM'de gerçekleştirildi. İki gün boyunca devam eden etkinlikte, öğrenciler tarafından hazırlanan farklı yörelere ait halk oyunları, korolar ve çeşitli gösteriler yer alırken; kurulan çadır alanlarda ise yine öğrencilerin ve öğretmenlerin yaptığı el işi maketler, yöresel yemekler ve resimler sergilendi. Etkinliğin sonunda öğrencilere farklı kategorilerde ödüller verildi.





Özdilek Afyon AVM'de Ramazan Akşamları Eğlenceye Dönüştü

Yolların, kültürlerin ve lezzetlerin keşiştiği nokta olan Özdilek Afyon AVM, cumartesi ve pazar günleri her yaş gurubuna hitap eden gösterileri ile misafirlerine unutulmaz anlar yaşattı. Özdilek Afyon AVM misafirlerine, 3 - 4 Haziran'da Hacivat Karagöz oyunu, 10 - 11 Haziran'da meddah gölge oyunu ve kukla gösterisi, 17 - 18 Haziran'da ise sihirbaz ve orta oyunu gibi performanslarla Ramazan ayının manevi atmosferini yaşattı. İftardan önce ve sonra ücretsiz olarak gerçekleştirilen etkinlikler sırasında misafirlere ayrıca geleneksel ramazan şerbeti ikram edildi.

Özdilek Eskişehir AVM'de Ramazan Eğlenceleri Hız Kesmedi

Ramazan ayında yine birçok etkinlik, her gün Özdilek Eskişehir AVM'de ziyaretçilerle buluştu. Ramazan ayı vesilesiyle Karagöz - Hacivat ve sihirbaz oyunları, meddah, semazen ve gölge oyunları gibi ücretsiz etkinlikler düzenlendi. Çocukların, aileleri ile birlikte çeşitli yarışmalara katılıp sürpriz ödüller kazanabildiği etkinliklerde, ayrıca Osmanlı macunu ve şerbet ikramı da yapıldı.



Özdilek Kültür Sanat Atölyesi'nin Hazırladığı Drama Gecesi Sanatmahal'de Yapıldı

Özdilek Bursa AVM tarafından bu yıl 5'inci düzenlenen Özdilek Kültür Sanat Atölyesi'nin yıl sonu gösterileri Görükle Sanatmahal'de yapıldı. 1. ve 8. sınıf arası yaklaşık 80 öğrencinin katıldığı drama atölyesinde; çocuklara diksiyon, dramatisasyon, doğaçlama, rol ve mimik çalışmaları eğitimi verilmektedir. Drama dersleri, ekim ayı itibariyle başladı ve 22 yıldır Özdilek'te çocuk şenlikleri hazırlayıp sunan Cengiz ve Şirin Oba tarafından yürütülmektedir.



Eski Ramazanlar Özdilek Düzce AVM'ye Taşındı

Tüm Ramazan ayı boyunca cumartesi ve pazar günleri Özdilek Düzce AVM'de birbirinden etkileyici etkinlikler gerçekleştirildi. Düzceliler hafta sonu akşamlarını, Özdilek Düzce AVM'de Ramazan'a özel Karagöz ve Hacivat gösterileriyle, ney eşliğinde ilahi dinletileri ve semazen gösterileri ile geçirdi.



Özdilek Bolu AVM, Ramazan'da Yine Çok Eğlenceli!

Özdilek'te Ramazan ayı, çeşitli etkinlik ve gösterilerle sürdü. Özdilek Bolu AVM'de tüm misafirler, Ramazan ayı boyunca süren birbirinden eğlenceli etkinliklerle ağırlandı. Her cuma, cumartesi ve pazar günleri fasıl dinletisi, hattat etkinliği, bando ve semazen gösterisi ile ziyaretçiler keyif dolu anlar yaşadı.

"O Eski Ramazanlar" Özdilek Geçit AVM'de

Yaptığı birbirinden renkli etkinlikler ile vazgeçilmez adres olan Özdilek Alışveriş Merkezi, eski Ramazanları Özdilek Geçit AVM'ye getirdi. Karagöz - Hacivat gölge oyunu, semazen ve sihirbaz gösterileri ile fasıl dinletisi gibi geleneksel etkinlikler, her hafta sonu iftardan hemen önce Özdilek Geçit AVM'de ziyaretçilerle buluştu.



Özdilek İzmir AVM'de Ramazan Bir Başka Geçti

11 ayın sultanı Ramazan'ı özel kampanyalar ile karşılayan Özdilek İzmir AVM, geleneksel Ramazan etkinlikleri ile göz doldurdu. Ziyaretçiler Ramazan aylarının vazgeçilmezi olan Hacivat - Karagöz gölge oyunları ile hafta içi her gün Özdilek İzmir AVM'de keyifli vakit geçirirken, her hafta sonu iftar saati sonrasında yapılan semazen gösterileri, Aşuk ile Maşuk ve Osmanlı macunu dağıtımı etkinlikleri ile manevi anlar yaşadı.

Özdilek Turgutlu AVM'de Ramazan Coşkusu

Özdilek Turgutlu AVM, Ramazan ayı boyunca birbirinden güzel etkinlikler gerçekleştirdi. Misafirler, her hafta sonu Karagöz - Hacivat oyunu, her salı, perşembe ve pazar fasıl dinletisi, 3 - 10 - 17 Haziran tarihlerinde ise semazen gösterileri ile Ramazan ayını coşku içerisinde geçirdi.





minican
ORTHOPEDIC

www.minican.com.tr





Özdilek Afyon AVM'den Anlamlı Ziyaret

Özdilek Afyon AVM, Babalar Günü vesilesi ile Afyonkarahisar Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi misafirlerini ziyaret etti. Özdilek yönetimi, huzurevi sakinlerine çeşitli hediyeler verdi. Babalar Günü münasebetiyle yapılan ziyaret sırasında huzurevi sakinleri, oldukça keyifli vakit geçirdi. Yılın her döneminde yaşlıları, engellileri ve çocukları ziyaret ettiklerini belirten Özdilek yönetimi, bu tür ziyaretlerin bundan sonra da devam edeceğini ifade etti.



Babalar Günü, Özdilek Yalova AVM'de Kutlandı

Yalova Özdilek AVM, Babalar Günü'ne özel hazırladığı birbirinden keyifli etkinlikler ile babalar ve çocuklarının keyifli vakit geçirmesini sağladı. 18 Haziran Pazar günü gerçekleştirilen etkinliklerde babalar ve çocukları; dart, futbol, basketbol ve sumo güreşi yarışmalarında ter attı. Çocuklar, "Babam İçin" atölyesinde özel tespihler yaparak babalarına hediye etti. Kampanya ve çeşitli etkinlikleri ile kaliteli ve güler yüzlü hizmet anlayışını birleştiren Yalova Özdilek AVM, misafirlerine unutulmayacak bir gün yaşattı.

Özdilek Yalova AVM Ramazan'da Yine Çok Eğlenceli

Özdilek Yalova AVM, Ramazan ayı boyunca her cumartesi ve pazar iftardan sonra değerli misafirlerini ağırladı. Çocuklar ve aileler, Karagöz - Hacivat gölge oyunları, orta oyunu, çocuk tiyatroları, sihirbaz ve semazen gösterileri gibi birbirinden eğlenceli etkinlikler ile Özdilek Yalova AVM'de Ramazan ruhunu yaşadı.



Özdilek İzmir AVM'de Babalar Günü'ne Özel Yarışma Heyecanı

İzmir Özdilek AVM, misafirleri için hazırladığı birbirinden eğlenceli etkinliklere haziran ayında da ara vermeden devam etti. İzmir Özdilek AVM'de 18 Haziran Pazar günü Babalar Günü'ne özel her yaşta baba ve çocuklarının katılımıyla "Ben Bilmem Babam Bilir" yarışması düzenledi. İki bölümden oluşan yarışmanın ilk etabında, çocuklara babaları ile ilgili sorular soruldu. İkinci etapta ise babalar, çocuklarının tahminleri ile top sektirme, penaltı atışı, basket atışı, pinpon topu sektirme ve ok atışı etkinlikleri ile doyuya eğlendi. Yarışmaya katılan baba ve çocuklara Özdilek havlusu ile içerisinde 1 oyun yüklü Starpark oyun kartı hediye edildi.



MANCA®

A C C E S S O R I E S





ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER



H&M Eğlence Küpü'nde Çocuklar Doyusya Eğlendi

ÖzdilekPark İstanbul, düzenlediği birbirinden eğlenceli etkinliklerini mayıs ayında da sürdürdü. 19 - 20 - 21 Mayıs tarihleri arasında H&M işbirliği ile gerçekleştirilen "Eğlence Küpü" etkinliğinde, 3 - 10 yaş aralığındaki minik misafirler, içerisi 8x6 metre boyutlarındaki yumuşak küplerle doldurulan alanda keyifli vakit geçirdi. Ayrıca etkinliğe katılan minik misafirlerin velilerine de etkinlik süresince hediye çekleri dağıtıldı.

ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de Bando Şovu

ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı vesilesiyle coşku ve eğlence bir araya geldi. Bando takımının çaldığı melodilere eşlik eden minik misafirler, danslarıyla bu güzel bayramı kutladı.



Ramazan'ın Neşesi ÖzdilekPark Nilüfer'i Sardı

ÖzdilekPark Nilüfer AVM, geleneksel Ramazan etkinliklerine, Ramazan ayı boyunca ev sahipliği yaptı. İftar yapmak için gelen ziyaretçilerini semazen gösterileri ile karşılayan ÖzdilekPark Bursa Nilüfer, geleneksel Türk gölge oyunu Karagöz - Hacivat oyunları ve Yetenek Sizensiz programı yarı finalisti Sihirbaz Apturi'nin gerçekleştirdiği illüzyon gösterileri ile konuklarına keyifli dakikalar yaşattı.

ÖzdilekPark İstanbul'da "Fit Dance" ve "Zumba" Etkinliği Düzenlendi

ÖzdilekPark İstanbul 19 Mayıs'ta MacFit işbirliği ile 30'ar dakikalık fit dance ve zumba sportif etkinliklerini gerçekleştirdi. Ziyaretçilerin de katıldığı dans etkinliğinde, misafirlere 1 günlük ücretsiz MacFit tesis kullanımı hediye edildi.



ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de 19 Mayıs Coşkusu

19 - 20 - 21 Mayıs tarihleri arasında zumba, basketbol, fitness, mini golf, mini step, futbol, okçuluk, bowling, trambolin gibi aksiyon ve macera dolu birbirinden eğlenceli etkinliklerin yer aldığı Kido Fit - Çocuk Spor Festivali'ne katılan minik misafirler eğlencenin tadını doyasıya çıkardı. 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'na özel, 19 Mayıs Bando'su ise tüm AVM'de işitsel şölene imza attı.



Retro Games Festivali ÖzdilekPark İstanbul'daydı

ÖzdilekPark İstanbul, 1990'lı yıllarda çocukluğunu yaşamış olanların vazgeçilmez oyunlarından olan Street Fighter, Metal Slug, Cadillacs and Dinosaurs ve birçok oyunu, Retro Games Festival'i ile gün yüzüne çıkardı. 21 - 30 Nisan tarihleri arasında gerçekleşen festival, geçmiş özleyenlerin yanı sıra 23 Nisan coşkusuyla yaşamak isteyen çocukları da sevindirdi. Retro Games Festival'i kapsamında; 2 adet çivi futbolu, 2 adet langırt, 1 adet boks makinesi, 1 adet tilt, 1 adet commodore 64 ve 4 adet kollu oyun makinesi ve oyunlar ile katılımcılar doyasıya eğlendi.



Baba ve Çocuklar ÖzdilekPark İstanbul'da Eğlenceye Doydu!

17 - 18 Haziran tarihlerinde ÖzdilekPark İstanbul'da Babalar Günü etkinliği gerçekleştirildi. Çocuklar, saat 14.00 - 18.00 saatleri arasında kurulan bir platform üzerinde "Babamla Yarışıyorum" etkinliği ile doyasıya eğlendi. Yarışmaya katılan baba ve çocuklar bir yandan eğlenceye doyarırken, diğer yandan da oyunu başarıyla bitiren misafirler sürpriz hediyelerle buluştu.



Ramazan Heyecanı ÖzdilekPark Antalya'da Yaşandı

ÖzdilekPark Antalya, her yıl olduğu gibi bu yılda da Ramazan ayına özel programları, süslemeleri, özel iftar menüleri ile yine Antalyalıların buluşma noktası oldu. AVM'de hem çocuklar hem de büyükler için hazırlanan birbirinden eğlenceli etkinliklerle Ramazan ayı dopdolu geçirildi. Ramazan boyunca her cuma fasıl dinletisi, hattat atölyesi, her cumartesi fasıl dinletisi, bondu gösterisi ve her pazar fasıl dinletisi ve semazen gösterisi ile ziyaretçilere nostaljik Ramazan keyfi yaşatıldı.



ÖzdilekPark Antalya'da Bu Kez Babalar Eğlendi

ÖzdilekPark Antalya Babalar Günü vesilesiyle düzenlediği etkinliklerle yüzleri gülümsetti. 17 - 18 Haziran tarihleri arasında aynı gün yapılan 150 TL ve üzeri alışverişlere, "Babanıza Bir Hediye de ÖzdilekPark Antalya'dan" sloganıyla ÖzdilekPark Antalya Cinetime Sinemaları'nda kullanılacak tek kişilik sinema bileti hediye edildi. Ayrıca saat 14.00 - 19.00 arasında giriş kat etkinlik alanına kurulan platform üzerinde "Babamla Yarışıyorum" etkinliği yapıldı. Baba ve çocukların bolca eğlendiği etkinlikte, oyunu başarıyla bitiren misafirler sürpriz hediyeler kazandı.

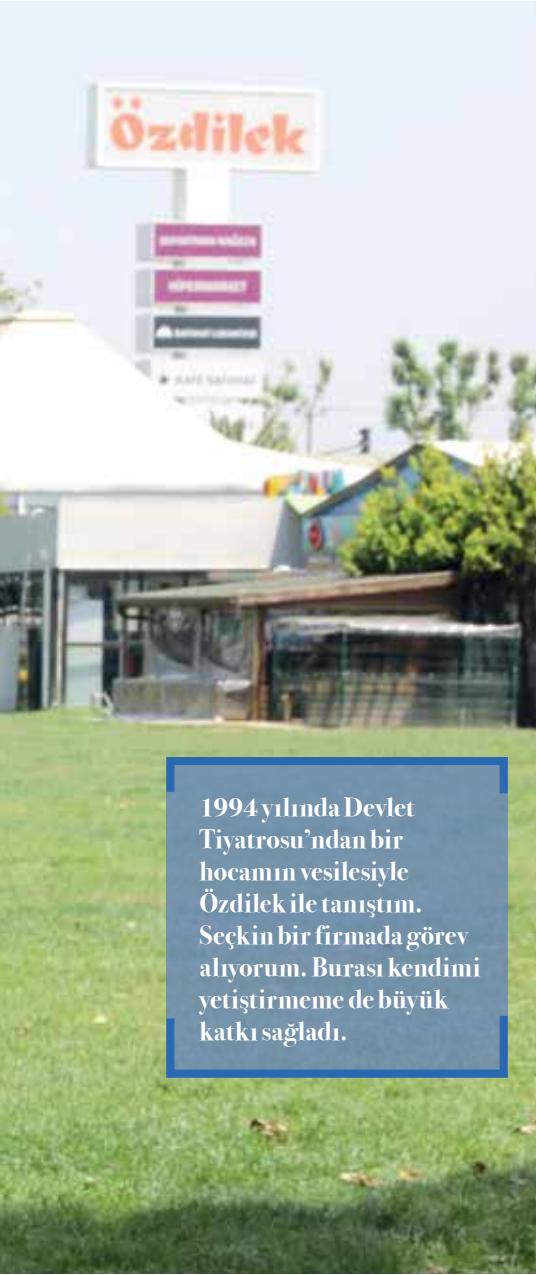




Cengiz Oba:

“Drama eğitimleri,
çocukların özgüvenini artırıyor”

Bir sanatçı düşünün ki yediden yetmişe her yaş grubuna hitap ediyor. Bir yandan miniklere drama eğitimi, diğer yandan da yetişkinlere diksiyon ve iletişim dersi veriyor. Tükenmeyen enerjisiyle de yıllar boyu başarısını sürdürüyor. Bu sanatçı; azmi ile çocukların ve yetişkinlerin eğitim gereksinimlerine aynı anda cevap veren usta Tiyatrocu ve Diksiyon Eğitmeni Cengiz Oba. Uzun yıllardır drama ve diksiyon dersleriyle Özdilek Holding’e emek veren Oba’ya tüm bu başarılarının sırlarını sorduk. İşte o keyifli röportaj.



1994 yılında Devlet Tiyatrosu'ndan bir hocamın vesilesiyle Özdilek ile tanıştım. Seçkin bir firmada görev alıyorum. Burası kendimi yetiştirmeme de büyük katkı sağladı.

Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

1959 yılında Yozgat, Sarıkaya köyünde doğdum. Öğretmen bir ailenin çocuğuyum. Babamın görevi Türkiye'nin birçok yerini gezdik. En son Bursa'nın Kemalpaşa kazasına yerleştik. Eğitim sürecimde tiyatro ile tanıştım. Bugün de tiyatro yaparak hayatıma devam ediyorum.

Tiyatroyla tanışmanız nasıl oldu?

Babam çok iyi mandolin çalar, müzik dersleri verirdi. Ben küçükken akşamları oturduğumuzda bize de mandolin çalmayı öğretirdi. Sanata yatkınlığım da buradan kaynaklanıyor. Zamanla sanata olan ilgim daha da artmaya başladı. Lisede kurulan tiyatro grubuna bir arkadaşımınla birlikte dahil oldum.

Burada "Biraz Gelir misiniz?" adlı oyunda rol aldık. Bu oyunu liseler arası bir tiyatro şenliğinde sergilemiştik. O yıllarda Bursa Devlet Tiyatrosu müdürünün de dikkatini çekmiştik. Biz de bu heyecanla Devlet Tiyatrosu'nun açmış olduğu konservatuvar düzeyindeki eğitimlere katılmaya karar verdik. Sınavlara girdik ve kazandık. Tiyatroya "Keloğlan Ses Arıyor" adlı çocuk oyunu ilk kez adım atmış oldum.

Sonraki süreç nasıl gelişti?

Askerlik görevime kadar tiyatro hayatım devam etti. 1983 yılında askerlik dönüşünden sonra kendi tiyatromu kurma fikri doğdu. Böylece özel tiyatro çalışmalarım da başlamış oldu. Bu arada Bursa'da yeni radyolar ve televizyonlar kurulmaya başlandı. Bu kuruluşlardaki haber spikerlerini ve programcıları yetiştirdim. Gündüz eğitim verdiğim kişileri akşam izliyor ya da dinliyordum. Başarılı olduklarını gördükçe de mutluluğum ve işime olan sevgim katlanıyordu.

Bu mesleği seçmenizde babanızın payı olduğunu söyleyebilir miyiz?

Kesinlikle. Çünkü ben babamı çok gözlemlerdim. Sanat, önce gözlemele ile başlar. İyi bir gözlemci olursanız ilerde iyi işler yapabilirsiniz. Babamın katkısı yalnız benim için değil, şu an birlikte tiyatro yaptığımız kardeşim Şirin Oba için de çok önemlidir. Sanatla tanışmamıza babamız Hüseyin Oba vesiledir diyebilirim.

Yolunuz Özdilek'le nasıl keşişti? Kaç yılında birlikte çalışmaya başladınız?

1994 yılında Devlet Tiyatrosu'ndan bir hocamın vesilesiyle Özdilek ile tanıştım. O yıllarda Özdilek'in çim sahasında bir çocuk şenliği yapma fikri gündeme gelmişti. Bu vesileyle Özdilek ile yollarımız keşişmiş oldu. Seçkin bir firmada görev alıyorum. Burası kendimi yetiştirmeme de büyük katkı sağladı. Çok da keyif alarak yola devam ediyorum.

Buradaki görevinizden bahsedebilir misiniz, neler yapıyorsunuz?

1994 yılından bu yana çocuk şenliklerinin yanı sıra çalışanlara diksiyon ve iletişim konusunda eğitimler veriyorum. Aslında Özdilek bana çok büyük bir sorumluluk yükledi. Bana güveniyorlar. Ben de elimden gelen bütün gayreti gösteriyorum. Çocuk drama atölyesini 6 yıldır İnegöl'de, 5 yıldır Bursa Merkez'de yürütüyorum. Geçen yıl da Gemlik'te başladım. Bu şenlikler misafirlerimize yönelik etkinlikler. Yani aileler burada alışveriş yaparken ve sloganımızda da söylediğimiz gibi yaşamın içinde vakit geçirirken, 7 - 12 yaş minik misafirlerimize de diksiyon, doğaçlama ve sahne bilgisi dersleri veriyorum. Yıl sonunda derslerimizin karşılığını velilerimize oyunlarla gösteriyoruz.





Drama, diksiyon ve iletişim dersleri de veriyorsunuz. Oynamak mı, öğretmek mi daha keyifli?

Meslektaşlarım zaman zaman bu konuda hatalara düşebiliyor. Aslında her ikisi de olmalı. Bir tiyatro oyuncusu olmak istiyorsanız, hatta içinizdeki ustayı çıkarmayı hayal ediyorsanız böyle eğitimler verirken bir taraftan da kendinizi eğitmelisiniz. Örneğin; çocuk oyunlarında rol almak çok önemlidir. Çocuğu tanımadan, onun içsel dünyasını, hayata bakış açısını kavramadan çocuk oyunu oynayamazsınız. Sürekli bahsettiğimiz o içinizdeki çocuk var ya, onu da ortaya çıkarmış oluyorum. Bir tiyatrocunun öğrettiği kadar oynamalıdır da.

Drama eğitiminin çocukların gelişmesine bir katkısı oluyor mu? Hangi yönlerinin gelişmesini sağlıyor?

Drama zaten yaratmak, canlandırmak, yapmak, eylemek anlamına geliyor. Yani bir eylem sürecidir. Dramayla aslında içinizdeki insanı zamanla var etmiş, kendinizi yeniden keşfe çıkmış oluyorsunuz. Çocuklar da bu eğitimi aldıklarında aslında kendilerini yeniden keşfediyorlar. Bir konu hakkında söz söylemeyi, iyi iletişim kurmayı öğreniyorlar. Çünkü drama birden fazla kişiyle çalışılır. Beraber çalışabilmeyi öğretir. Drama eğitimi alan çocuklar da bu özelliği kazandıkları için derslerinde başarılı oluyor. Bu çocuklar planlı çalışmayı öğreniyor, aynı zamanda özgüvenlerini de geliştiriyor.

Oyunları seçerken öncelikle çocukları yakinen tanımaya, yetilerini öğrenmeye, eksilerini ve artılarını çözmeye çalışıyorum. Miniklerin hayatına daha fazla ne katabiliriz sorusuna yanıt olabilecek çalışmalar planlıyoruz ve oyunlarımızı da bu şekilde seçiyoruz. Tabii aileler de çocuklarının başarıları ve özgüvenlerinin arttığını görünce mutlu oluyor.

“Dramayla aslında içinizdeki insanı zamanla var etmiş, kendinizi yeniden keşfe çıkmış oluyorsunuz.”

Öğrencilerin tiyatroya olan ilgileri nasıl, her dönem ne kadar öğrenciniz oluyor?

Her yıl ortalama 70 çocuğa eğitim veriyoruz. Örneğin; Bursa Merkez’de 6 yılda 300’e yakın çocuğa ulaşmış olduk. Yine İnegöl ve Gemlik’te de aynı durum söz konusu. Çocukları kabul ederken herhangi bir sınava tabi tutmuyoruz. Bizim için önemli olan sınavlar değil, çocukların yetenekleri. Çocuklarımızı asla geri çevirmiyoruz.



“Çocuklar drama eğitimi aldıklarında aslında kendilerini yeniden keşfediyorlar. Bir konu hakkında söz söylemeyi, iyi iletişim kurmayı öğreniyorlar.”



Küçükken ne olmak isterdiniz? Tiyatrocunun olmasaydı hangi mesleği seçerdediniz?

Her çocuk gibi benim de hayallerim vardı. Küçükken gazeteci olmak isterdim. Babam çok kitap okuyordu, eve dergiler getiriyordu. Eskiden Ses mecmuaları vardı. Biz bunları okuyarak büyüdük. Bu nedenle hep gazeteci olmayı hayal ederdim. İlerleyen zamanlarda avukat olmak istedim. Fakat Devlet Tiyatrosu ile karşılaşmam kararlarımı etkileyen en önemli faktör oldu. Tiyatroya olan tutkum daha ağır bastı. Çünkü sanatın içerisinde kendimi daha iyi ifade edebildiğimi fark ettim. Kendinizi bir mesleğin içinde tanımlayabilmemiz çok önemli. Yaptığınız işi sevmeniz ve hatta ona aşık olmanız sizi başarıya götürüyor.

Tiyatro eğitimini yalnızca oyuncu olmak isteyenler mi almalı sizce?

Bu güzel soru için teşekkür ediyorum. Tiyatro, eğlendirici özelliğinin yanı sıra öğretici özelliğe de sahiptir. Tiyatro, insanın kendisiyle yüzleştiği bir alan yaratır, kişiye empati yapma özelliği kazandırır. Bu nedenle herkese tavsiye ediyorum tabii.

Özellikle rol almak istediğiniz projeler var mı?

İleride çocuk oyunlarının dışında yeniden büyük seyircilere hitap edebildiğim oyunlar sahneye koymak istiyorum. Bütün tiyatro oyuncularının, sanatla uğraşan herkesin hayalinde böyle projeler vardır. Tabii kaliteden ödün vermeden yapmalıyım diye düşünüyorum.

Televizyon dünyasına adım atmayı düşündünüz mü hiç?

Bu çok kritik bir soru. (Gülüyor.) Zaman zaman düşünüyorum tabii dizilerde oynamayı. Hatta bir iki dizide kısa kısa görevler aldım. Ancak Bursa’da özel okullarla da çalışıyorum. Radyo, televizyon spikerlerinin yanı sıra çeşitli kurumlara ve şirketlere de ders veriyorum. Benim için çok yoğun bir süreç. Dolayısıyla televizyon dünyasına zaman ayıramıyorum.

Sizce Türkiye’de tiyatronun geldiği nokta nedir?

Türkiye’de tiyatro izleyicisinin potansiyeli çok yüksek. Biz tiyatrocular her zaman izleyicinin olmayışından söz ederiz. Oysaki kaliteli işler

yaptığımızda tiyatro izleyicisi potansiyelini istediğimiz kadar artırabiliriz. Devlet, özel tiyatro yapanlara ödenek ayırıyor. Geriye tek bir şey kalıyor; çalışmak. Tiyatro insanın kendisiyle buluştuğu yerdir. Ben herkesin tiyatroya gitmesi gerektiğini düşünüyorum. Bilet fiyatları çok pahalı değil. Doğum günleri başta olmak üzere özel günlerde herkesin sevdiklerine tiyatro bileti almasını tavsiye ediyorum.

Ekleme istedikleriniz var mı?

Öncelikle Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek’e, Yönetim Kurulu Başkan Vekili E. Murat Özdilek’e, Perakende Operasyonları Genel Müdürü Sertaç Ünal’a, diğer genel müdürlerime, müdür yardımcılara, işletme müdürlerime ve bütün çalışanlarımıza verdikleri destekten dolayı teşekkürlerimi iletiyorum. Onların desteklerine karşılık olarak ben de elimden gelen bütün gayreti gösteriyorum. Özdilek çok da keyif alarak çalıştığım bir kurum. Kendini geliştiren ve kaliteden ödün vermeyen kişiler Özdilek’te her zaman başarılı olur.

Özdilek Park'ta sizin için



Sezonun Dikkat Çeken Modelleri Ayakkabı Dünyası'nda

Kalite ve uygun fiyat seçenekleriyle tüketicilerle buluşan Ayakkabı Dünyası; kadın, erkek ve çocuklar için zengin bir koleksiyon sunuyor. Klasik, günlük ve spor ayakkabı tasarımlarını tercih edenler için çok sayıda modelin sergilendiği koleksiyonda, rengarenk sandalet ve terlik seçenekleri dikkat çekiyor. Ayakkabı Dünyası'nın 2017 koleksiyonu yaz aylarında adınılarıyla dikkat çekmek isteyenlerin vazgeçilmezi oluyor. 100'ün üzerinde dünya markasını tüketiciler ile buluşturan Ayakkabı Dünyası'nın zengin koleksiyonu, her zevke ve yaşa hitap ediyor.



Adidas PureBOOST DPR ile Şehri Keşfet

Adidas'ın en son inovasyonu PureBOOST, şehrin sokaklarında davetkâr bir koşu deneyimi sunuyor. Adidas, PureBOOST ailesinin en yeni üyesi PureBOOST DPR'ı koşucuları şehrin sokaklarına daha da yaklaştırmak için tasarladı. Korku tanımaz koşucular için tasarlanan atik ve uyumlu yeni tasarım, Adidas'ın sektörde öncü BOOST teknolojisinin en yeni uygulamasına ve koşucular için büyük önem taşıyan topuktan başparmağa 8 mm'lik farka sahip. Ayak yere her bastığında enerjini daha da etkili depolayan ve tekrar açığa çıkaran doğal bir BOOST platformu yaratan ayakkabı, koşucuların gerçek anlamda sokağı "hissetmelerini" sağlıyor.

Flo'dan Çocuklar için Rengarenk Sandalet ve Terlikler

Yaz trendlerini çocuklarla buluşturan FLO; sarı, mavi, pembe, mor ve turuncu gibi birbirinden canlı yaz renklerini, çiçek desenleri ve metalik etkiler gibi sezon trendleriyle birleştiriyor. Koleksiyonda Spiderman, Frozen, WinX ve Minions gibi fantastik dünyanın en göz alıcı kahramanlarının yer aldığı modeller; hem kız hem de erkek çocuk koleksiyonun gözdeleri arasında yer alıyor. Kız çocuk koleksiyonunda sandaletler, çok bantlı modeller, renkli tabanlar, çiçek detayları, fiyonklar ve metalik etkili modeller; pembe, sarı, turuncu ve beyaz gibi renklerin birlikteliğiyle karşınıza çıkıyor.



Kiğılı'dan 349 TL'ye Kombin Fırsatı

Kiğılı, stil sahibi erkekler için birbirinden şık ve konforlu takım elbise, gömlek ve kravat alternatiflerini 349,99 TL'den başlayan fiyatlarla sunuyor. 31 Ekim 2017 tarihine kadar geçerli olacak kampanya ile isteyen herkes, seçili ürünlerden takım elbise, gömlek ve kravattan oluşan kombini kampanyalı satış fiyatı ile alabilecek. Kampanya ile Kiğılı mağazalarında seçili ürünlerden istediğiniz takım elbise, gömlek ve kravatı tercih edebilir, kendi kombininizi oluşturabilirsiniz.



Popeyes'tan Doldolu Bir Lezzet: "Füme Deluxe"

Türkiye'nin en büyük tavuk restoran zinciri Popeyes'tan yepyeni, doyurucu ve lezzetli bir sandviç... Füme et ile tavuğun lezzetli bir buluşması olan Füme Deluxe, BBQ sos, enfes cheddar peyniri ve füme et ile hazırlanıyor. Louisiana'nın ünlü şefleri tarafından geliştirilen eşsiz lezzet formülleri ve New Orleans'ın geleneksel lezzetlerini otantik tatlarla birleştiren Popeyes, yepyeni ürünü "Füme Deluxe" ile hem tavuk hem de füme et sevenlerin gönlünü fethedecek.



Atasay Jou "Aura" Tasarımlarıyla Parmaklarda Yaz İşiltisi

İlhamını doğanın geometrik detaylarından alan Atasay Jou "Aura" tasarımları, kadın elinin zarafetini gözler önüne seren yüzük modelleriyle bu yaz da kadınların vazgeçilmez mücevheri olmaya aday. Kendine güvenen, sade bir stili gösterişli mücevherlerle tamamlamaktan hoşlanan kadınlar için şıklığın öncüsü olacak olan Atasay Jou "Aura" koleksiyonundaki yüzükler, elegan görünümüyle ellere sofistike bir vurgu yapıyor. Geometrik çizgileri, göz alıcı tasarımlarla buluşturan Atasay Jou "Aura" yüzükleri, zarif ve bir o kadar da iddialı bir stilin tamamlayıcısı oluyor.



Beymen Club'tan Akdeniz Esintileri

Tutkuların, değerlerin, anda var olmanın güzelliğinin tadına varan özgür ruhlar için, hayattan ilham alarak hazırlanan Beymen Club 2017 Yaz Koleksiyonu, Akdeniz'in tüm renk ve desenlerini kucaklıyor. Koleksiyonda geniş yer kaplayan Akdeniz'in ferah turkuaz tonlarının ağırlıkta olduğu harita deseni, eşarp kesimlerdeki etek, bluz ve ceketlerden rahat terliklere kadar pek çok üründe öne çıkıyor. Akdeniz'in bir diğer simgesi güzel kokulu limon ağaçlarından ilham alan limon çiçekleri ve limon desenlerinin yer aldığı bluz ve askılı elbiseler ise günün her saati için ideal seçenekler sunuyor.



Sbarro'dan Yepyeni Lezzet: Gurme Piderro

Birbirinden taze ürünleri ve lezzetli yemekleri İtalyan esintisi ile birleştirerek dünyanın dört bir yanındaki pizza tutkunlarına ulaştıran Sbarro, Akdeniz ve Anadolu lezzetlerini harmanladığı yeni ürünleri ile damaklarda lezzet fırtınası yaratacak.

Kavurmalı, kıymalı ve pastırmalı alternatifleri ile ilk defa satışa çıkacak olan "Gurme Piderro", tüm Sbarro ürünleri gibi dana etinden kaliteli şarküteri ürünleri kullanılarak hazırlanıyor.



Doğa Rutkay:

“Evliliğim, hayatımın dönüm noktası”

Türkiye'nin yetenekli ve başarılı oyuncularından biri Doğa Rutkay. Renkli ve sevgi dolu kişiliği, samimiyeti ve bitmek bilmeyen enerjisiyle kendine hayran bırakıyor. Küçük yaşından beri tiyatronun içinde olan Rutkay, hem sahne hem de ekranlardan kopmayarak kariyer yolculuğuna devam ediyor. Aşkım Aşkım dizisinin Layla'sı, Dedemin Fişi filminin Pervin'i ve Çakallarla Dans: 2'nin ise Leyla'sı olarak izleyici karşısına çıkan Rutkay, bugüne dek pek çok film ve dizide yer aldı. Doğa Rutkay ile bir araya gelerek kariyer yolculuğunu, özel yaşamını, gelecekteki projelerini ve tiyatroya meraklı gençlere olan tavsiyelerini dinledik. Keyifle gerçekleşen röportajımızın detayları...

Röportaj Hatice Akkaya Fotoğraf Haydar Erçin

Ö

ncelikle sizi biraz sizden dinleyebilir miyiz?

Doğa Rutkay, Ankaralı bir ailenin çocuğu. Mesleğini

severek yapan, disiplinli, doğayı, yaşayan her canlıyı seven, kolay iletişim kurabilen, kısacası umutlu, neşeli bir insan. (Gülüyor.) İnsanın kendini anlatması çok zor, bu nedenle ilk aklıma gelenleri söylüyorum.


Tiyatrocü babanın çocuğu olmanız bu mesleği seçmenizde etkili oldu mu? Neden bu meslek?

Mutlaka babamın tiyatrocü kimliğinin

etkisi oldu. Çünkü çocukluğumun geçtiği Ankara Sanat Tiyatrosu benim doğduğum, büyüdüğüm yer diyebilirim. Dolayısıyla kendimi hep oraya ait hissettim. Sonrasında da zaten başka bir meslek seçmek içimden gelmedi. Hayat da beni öyle yönlendirmede. Eğer konservatuvar sınavlarını kazanamayıydım, kendime başka bir yol çizdim diye düşünüyorum. Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Tiyatro Bölümünü bitirdim. Mezun olduktan sonra artık mesleğimin tiyatro olduğuna kesin karar vermiştim. Okuduğum işi yapmak istiyordum çünkü. Her şey istediğim gibi gelişti.

Ünlü bir babanın kızı olmak hayatınızda neleri değiştirdi? Zorluklarla karşılaştınız mı?

Babam ve ben değil, zaman zaman çevreden kaynaklı zorluklar oldu tabii. Çünkü ister istemez bir etiketiniz ve insanların sizinle ilgili bir fikri oluyor. Rutkay'ın kızı şöyle olmalı, Rutkay Aziz'in kızı böyle davranmalı gibi. Fakat benim güçlü bir karakterim vardı. Çevrenin ve insanların ne düşündüğünden ziyade nasıl hissettiğim daha önemliydi. Babamın bu kadar tanınmış bir insan olmasını avantaja çevirdiğimi düşünüyorum. Bu yüzden babama hep şükran ve teşekkür borçluyum.



“Sakin ve adımlarının kıymetini bilerek yaşayan biriyim. Çok büyük hayallerim ve hırslarım olmadı.”

“Halden anlayan
biriyimdir.
Eleştirmeden,
ön yargısız
davranırım.”



Tek çocuksunuz. Bu nasıl bir duygu? Kardeşiniz olsun ister miydiniz?

Çok çok isterdim. Bu nedenle bütün arkadaşlarım gerçekten kardeşlerim gibidir. Hepsinin hayatımdaki yeri çok önemli. Bir erkek veya kız kardeşim olsaydı iyi bir abla olabilirdim diye düşünüyorum. İnsanları çok sevmemde aslında tek çocuk olmamın avantajı olduğunu düşünüyorum. Çünkü tek çocuk olduğunuzda bütün arkadaşlarınıza daha çok sarılıyorsunuz ve onlara daha çok muhtaç hissediyorsunuz. İnsan ilişkileriniz çok gelişiyor. Dış dünyaya daha çabuk ayak uyduruyorsunuz bence. Çünkü evde yalnızsınız ve yaşıtınız yok. Dolayısıyla onları araştırmak için daha meraklı daha dışa dönük oluyorsunuz. Ben kendimle ilgili öyle olduğunu düşünüyorum.

Oyuncu olmasaydınız ne olurduydunuz? Farklı bir hayaliniz var mıydı?

Tarihçi olurduym. Tarihe ve arkeolojiye çok düşkünüm. Hala geç kalmış sayılmam. Araştırıyorum aslında. Dışarıdan tarih bitirebilirim veya arkeolojiyle ilgili kendimi geliştirebilirim. Ama iyi bir tarihçi olmak çok isterdim. Tarihi çok çok seviyorum.

Hayatımın dönüm noktası dediğiniz bir olay yaşadınız mı?

Çok keskin dönüm noktaları olmadı açıkçası. Hep sakin ve adımlarının kıymetini bilerek yaşayan biriyim. Öyle büyük hayallerim ve hırslarım yoktu. O zaman hayat çok virajlı olmuyor. Anın



tadını çıkarıyorsun ve kendini akışına bırakıyorsun. Dönüm noktası olarak evliliğim diyebilirim. Evliliğimin beni kişisel olarak geliştiren bir süreç olduğunu düşünüyorum.

Bu meslekte idolünüz kim? Neden?

İdolüm yok. Hiç de olmadı. Açıkçası başkasına hayranlık duyan, onlara öykünen biri olmadım. Beğenilerim, takdirlerim oldu. Müşfik Kenter, Yıldız Kenter, Zeliha Berksoy, Cihan Ünal gibi kıymetli hocalarım oldu. Babamın getirdiği en güzel armağanlardan biri şu an Türkiye'deki bütün ustaları tanıyor olmam. Hayranlıklarım oldu, takdirlerim oldu ama bir idolüm olmadı.

Bugüne kadar sizi en çok etkileyen sinema filmi ve tiyatro oyunu hangisi oldu?

Babamın yönettiği bütün oyunlar. Bir Halk Düşmanı, Sakıncalı Piyade, Zengin Mutfağı, Küçük Adam Ne Oldu Sana. Rutkay Aziz'in rejisi olan bütün oyunlar hayatımın oyunlarıdır.

“Güldür Güldür'den ayrılanlar olacak. Kalanlarla yaşlanana kadar devam edeceğiz.”

Güldür Güldür sezon finali yaptı. Önümüzdeki dönemde sizi programda görebilecek miyiz?

Şimdi bir İzmir açık hava turnemiz olacak. Sonra eylülde yeniden başlayacağız. Aramızdan ayrılanlar vardı. Yine olacak. Biz kalanlarla yaşlanana kadar devam etmeyi düşünüyoruz. Seyirci bırakmadan bizim bırakmamız çok doğru olmaz. Bu aşamada reytingler, seyircinin ilgisi bize “Hadi biraz daha devam edin!” sinyali veriyor.

Bugüne kadar hem tiyatro hem sinema hem de Güldür Güldür'de çeşitli karakterleri canlandırdınız. En sevdiğiniz karakter hangisi oldu?

Güldür Güldür'de bine yakın tiyatro yaptım. Bu muhteşem bir zenginlik. Bir oyuncunun başına gelebilecek en güzel şey. Bu nedenle Güldür Güldür'ü çok ayrı bir yere koyuyorum. Orada canlandırdığım Yeter tiyatro başta olmak üzere bütün karakterleri çok seviyorum. Ayrım yapamıyorum. Sunuculuğu ve programımı çok seviyorum. İkisi bir arada beni çok mutlu ediyor.

Birazda programınızdan bahsedelim. Her Şey Bu Masa'da nasıl gidiyor?

Programda 100. bölümü geçtik. Televizyon tarihinde bir program için 100'ü geçmek önemli bir kriter. Çünkü çabuk tüketilen, programların izlenme oranlarını çabuk kaybettiği bir dönem aslında. Çok fazla yeni şey var. Olsun da. Kesinlikle kazık çakacağım demiyorum tabii ki ama başarıya giden bir yol olduğu için Her Şey Bu Masa'da beni çok mutlu ediyor. Hayalini kurmuştum. Karşılığında da sağ olsun başta kanalım benim arkamda durup, bu projeyi yapmamı sağladı. Ayrıca olağanüstü bir ekiple çalışıyorum. Gerçekten bu bir klişe değil. Her şeyi hazırlıyorlar. Bana sadece işin içine girip sunmak kalıyor. O yüzden keyifle çok severek yapıyorum. Umarım uzun yıllar devam eder.

Pek çok sinema ve dizide yer aldınız. Bunlardan hangisinin yeri sizde ayırır?

Kesinlikle Aşkım Aşkım dizisi. Çünkü o benim konservatuvardan mezun olur olmaz ikinci gün bu kız Layla değil mi diye tanınmama sebep olan projeydi. Rahmetli Osman Yağmurdereli'nin yapımcısı olduğu, Mehmet Ali Erbil ve Emel Sayın ile birlikte çok keyif alarak, severek oynadığım bir işti. Bence o dönem için Türkiye'nin sayılı en iyi sit-com'larından biriydi. Hatta 2000 yılının sit-com'u'ydu. Unutamayacağım bir projedir. Aslında komedyen olmak istediğime orada karar vermiştim. Hep Osman Yağmurdereli beni doğru yönlendirmiş diye düşünüyorum.

Yakında yeni projeleriniz olacak mı?

Her Şey Bu Masada, Güldür Güldür. Bunlar seneye de devam edecek. Belki bir oyun yapmak istiyorum. Tek kişilik bir oyun üzerine çalışıyorum, okuyorum. Eğer iyi bir şey bulursam yapacağım mutlaka. Bunun dışında şu anda başka bir planım yok.

En sevdiğiniz ve değiştirmek istediğiniz yönleriniz neler?

Bu en zor soru. (Gülüyor.) En sevmediğim yönümü saymak benim için

daha kolay. En sevdiğim yönüm ise halden anlayan biriyimdir. Eleştirmeden, ön yargısız davranırım. Herkese öyle bakarım. En sevmediğim yönüm de hiç ortam yoktur. Ya çok fazla ya da hiç yoktur. Ortası yoktur bende.

Peki sizi motive eden şeyler neler?

Sevgi, sevilme, sevmek, iltifat etmek, özür dilemek, seni seviyorum demek, çok basitçe kurulan bir ilişki dahi beni hayata bağlayabilir. Bir ağaç, bir çiçek sevmek. Bunları söylemek şimdi çok trend ama gerçekten ben çocukken de böyleydim. Hatta benim ilk kelimem cici olmuş. Yani bütün çocuklar anne baba derken ben yaprak seviyormuşum, yerdeki taşı falan sevip cici diyormuşum. Enerjimi de yüzde yüz sevgiye borçluyum. Yani bu sonradan olmuş bir şey değil. Moda diye böyle olmadım, hep böyleydim.

Şu anda hayatınızın hangi dönemindeyiz? Yaşam felsefenizi hangi sözcükler özetliyor?

İnsan 35 yaşından sonra her şeyi gerçekten çok daha farklı algılamış. Hep okuduk dinledik ama görüyorum ki insanın kimliği artık oturuyor. Ne istediğini hala bilemiyorsun ama ne istemediğini çok iyi biliyorsun. Ben şu anda tam o dönemimdeyim. 40 yaşımı ipe çekiyorum. Şuan 38 yaşındayım. Annem 40 yaşından sonra her şey kafanda daha da belirginleşecek diyor. İşe iyi tarafından bakmak lazım. Yaşlanıyorum, çirkinleşiyorum, buruşuyorum diye değil de aslında büyüyorum ve olgunlaşıyorum diye bakmak lazım.

Çocuk düşünüyor musunuz?

Klasik soru. (Gülüyor.) Kerimcan ile bir sene flörtümüz 3 sene de evlilik hayatımız var. Çocuğu benden çok sağ olsun toplum düşünüyor. Artık benden çıktı olay. İyi bir evliliğin sonunda tabii insan anne baba olmayı istiyor. Bunu biz de eşimle çok istiyoruz. Ancak biraz daha hayatın tadını çıkarmak, biraz özgürce gezip tozmak gibi hayalimiz vardı. Bu nedenle çok acele etmedik. Ama şimdi istiyoruz. Umarım Allah bize bu mutluluğu yaşatır.

Her kadının hayalinde annelik modeli vardır. Sizce siz nasıl bir anne olursunuz?

Bunu ben de çok düşünüyorum. İnsanları seyrediyorum, çevremdeki anneleri gözlemliyorum. Ben bir birey gibi yetiştim. Evin içinde hep bir bireydim. Çocuk değildim. Sanıyorum ben de öyle bir anne olacağım. Evde bir birey olduğunu unutmamaya çalışıp onun yaşam haklarına müsaade eden bir anne olacağım diye düşünüyorum. Özgür bir ailede yetişmek çok önemli. Umarım ben de anne babamdan gördüğümü çocuğuma yansıtabilirim.

“ Sevgi, sevilme, sevmek, iltifat etmek, özür dilemek, seni seviyorum demek, çok basitçe kurulan bir ilişki dahi beni hayata bağlayabilir. ”

Ekranlardan güldüren, muzip ve enerjisi yüksek biri olarak tanıyoruz. Sosyal yaşamınızda da öyle misiniz?

Ne görüyorsanız öyleyim. Görmediğiniz kısımları zaten çevrem de çok görmez. O yüzden çok üzüntülü, mutsuz olduğum, karamsarlığa ve çıkmazlara düştüğüm zamanları genelde tek başıma geçirecek rahatlıyorum. Mutluluğumu insanlarla paylaşmayı çok severim. Heyecanımı dostlarımla çevremle paylaşırım ama sıkıntıları, acılarımı paylaşmayı çok sevmem. Onlar bana daha saklanması gereken duygular gibi gelir. O yüzden benim o yönümü çok görmezsiniz. Ağlarken mutsuzken hep eve kapanırım. Çünkü insanları mutsuz etmeyi de sevmem. Karamsarlıktan hoşlanmam. Negatif duygular çok hızlı harekete geçen duygulardır. Dolayısıyla seni, yanındakini ve diğerini de etkiliyor.

“Heyecanımı dostlarımla çevremle paylaşırım ama sıkıntılarımı, acılarımı paylaşmayı çok sevmem. Onlar bana daha saklanması gereken duygular gibi gelir. O yüzden benim o yönümü çok görmezsiniz.





Peki sıkıntılı dönemlerinizi ve mutsuzluğu atlatma yönteminiz nedir?

Kesinlikle yalnız kalmam lazım. Hüngür hüngür ağlamam ve bunları kimsenin görmemesi lazım. Yani o acıyı çekerken özgür olmalıyım. Yazarak çizerek ama dürüstçe söylemek gerekirse genelde bağıra bağıra ağlayarak rahatlayan biriyim.

Hem sunuculuk hem de oyunculuk yoğun çalışıyorsunuz. Dinlenmek için neler yapıyorsunuz?

Aslında yoğunum ama hayatımı ıskalamıyorum. İş planımı ona göre ayarlıyorum. Mesela haftanın üç günü Güldür Güldür'e gidiyorum. Haftanın iki günü de kanala geliyorum. Geriye cumartesi ve pazar iki günüm kalıyor. Bunları da çok dolu dolu geçiriyorum. İstersem yalnız kalıyorum. Eşimle de keyifli, iyi vakit geçiriyoruz. Arkadaşlarımızı, dostlarımızı görmek istediğimizde onları da davet ediyoruz. Bol bol yürüyüş yaparım. Bir bahçem var zaten o bana yetiyor. Orada biraz vakit geçiriyorum. Vakit yaratıyorum kendime. Öyle plansız çalışan biri değilim.

“Ünlü olmayı istemekle tiyatrocunun olmayı istemek arasında çok uzun bir yol var.”

Mutluluk sırlarınız neler?

Kesinlikle iyi uyumak. Bu bence en büyük sır. Bazen erken yatar, geç kalkarım. Mutlaka çok iyi uyumam lazım. O, benim için çok önemli. Arkadaşlarımla vakit geçirmeyi çok severim. Onlara çok bağılıyım diyebilirim. Hepsinin gün içerisinde yüzünü görmem, sesini duymam ya da görüntülü arama yapmam lazım. Annemi babamı da öyle. Çevreme, aileme ve dostlarıma çok bağımlıyım. İş yerine geldiğimde herkes güler yüzlü olmak zorunda. En dayanamadığım şey asık suratlar. O yüzden ben de herkesi güler yüze karşılarım. Onlardan da aynı ilgiyi beklerim. Olmazsa olmazlarım bunlar.

Tiyatroya yönelen gençlere neler tavsiye edersiniz?

Çok zor bir soru. 2000 yılı başında

mezun oldum ve mezun olalı 17 sene olmuş. O zaman çok farklıydı her şey. Konservatuvar çok güzel bir ortamdı. Umutsuzluğa kapılmasınlar.

Konservatuvar kazanamasa bile şimdi kendilerini geliştirebilecekleri çok iyi akademiler var. Yeni açılan bir akademi var. Hatta bunlardan bir tanesinde ben de hocalık yapmaya başlayacağım. Tiyatroyu dışarıdan da öğrenebilirler. Çok okumaları, izlemeleri lazım. Ünlü olmayı istemekle tiyatrocunun olmayı istemek arasında çok uzun bir yol var. Ona karar versinler. Tiyatroyu sevdikleri için onlara buradan teşekkür ediyorum ama dediğim gibi tiyatro çok meşakkatli bir yol. Bunun için çok çalışmaları gerekiyor.

Sosyal medyayla aranız nasıl?

Çok iyi, bayılıyor. Şimdiye kadar bir sıkıntı yaşamadım. Sansasyonel bir olayım da yok. Dolayısıyla beni üzen şeyler yaşamadım. Orada çok samimiyim ayrıca gerektiği zaman ölçülü ve mesafeliyim. Sanıyorum takipçiler de onu anlıyor. Aramızda güzel bir bağ var. Çok severek kullanıyorum ve kullanmaya da devam edeceğim.



EKOL

Mavi Rüya

Yazın en sevilen ve kolay kombinlenen renklerinin başında geliyor mavi. Elbiseden pantolona, ayakkabıdan gözlüğe kadar kullanabileceğiniz mavi parçaları, sizler için bir araya getirdik. Maviye en çok yakışan renk olan beyazı da sayfamızda bolca kullandık. Bu renklerle yapacağınız kombinlerle yazın trendlerini siz belirleyin!



ADIDAS
Ayakkabı
171,75 TL

H&M
Tişört
29,99 TL



SAAT&SAAT
XONIX Saat
246 TL



D'S DAMAT
Gömlek
59,90 TL



DEFACTO
Şapka
14,99 TL



BEYEMEN
Şort
239 TL



SARAR
Bileklik
96,75 TL

VAKKO
Kemer
790 TL



DEICMANN
Deniz Ayakkabısı
34,90 TL



KİĞİLİ
Tişört
119,90 TL



RAYBAN
Gözlük
600 TL

AYAKKABI DÜNYASI
Crocs Sandalet
139 TL



SÜVARİ
Parfüm
69,90 TL





TWIST
Bluz
179 TL



İPEKYOL
Fular
92 TL



TWIST
Bluz
229 TL



FOREVER NEW
Elbise
189 TL



İNCI
Çanta
449,99 TL



KOTON
Etek
79,90 TL



KOÇAK SAAT
Kate Spade Saat
802,50 TL

SAAT&SAAT
Dolce & Gabbana Gözlük
1.100 TL



KOTON
Fular
14,99 TL



TWIST
Tulum
259 TL



LUMBERJACK
Ayakkabı
69 TL



MATMAZEL
Çanta
129,90 TL



ADL
Bluz
199,90 TL



KOTON
Kolye
39,99 TL



ATASUN OPTİK
Burberry Kadın Gözlük
450 TL



LC WAIKIKI
Kadın Terlik
12,95 TL



PENTİ
Plaj Kaftanı
66,53 TL



PENTİ
Mayo
119,90 TL



BEYMEN
Mayo
Fiyatı belli değil

Plaj şıklığı ✨

Yaz sezonunun favorileri arasında yer alan mayolar, plaj elbiseleri, çantalar, terlikler ve birbirinden gösterişli takılar, bu yaz hem şık hem de rahat bir tatil geçirmenizi sağlayacak. Plaj modasına özel tasarlanan deniz şortları ise beylerin tarzlarını ortaya koymalarına yardımcı olacak.

BEYMEN
Plaj Şapkası
Fiyatı belli değil



H&M
Mayo
89,99 TL



MANGO
Bilezik
49,99 TL



ÖZDİLEK
Summer Heat Plaj Havlusu
19,95 TL

MANGO
Kolye
69,99 TL



PENTİ
Plaj Çantası
Fiyatı belli değil



CALZEDONIA
Plaj Çantası
164,90 TL



SKECHERS
Kadın Terlik
169 TL



KOM
Deniz Şortu
85 TL



D'S DAMAT
Deniz Şortu
49,90 TL

LC WAIKIKI
Fötr Şapka
24,95 TL



CAMPANOLA
Diesel Bileklik
246,50 TL



H&M
Güneş Gözlüğü
26,99 TL

BEYMEN
Deniz Şortu
Fiyatı belli
değil

FLO
Lumberjack Terlik
109,99 TL



ÖZDİLEK
Cannes
Plaj Havlusu
29,95 TL



CALZEDONIA
Deniz Şortu
114,90 TL



ADIDAS
Bone
29 TL



AYAKKABI DÜNYASI
U.S. Polo Erkek Plaj Terliği
34,99 TL



COLUMBIA
Deniz Şortu
399,90 TL



H&M
Şapka
39,99 TL



ÖZDİLEK
Carol
Peştamal
Havlu
7,95 TL



CAMPANOLA
Tommy Hilfiger Bileklik
229,50 TL





D'S DAMAT
Tişört
129 TL

Günlük Güneşlik



ATASUN OPTİK
Prada Güneş Gözlüğü
525 TL

Tatil sezonunun açılmasıyla birlikte dolabınızı yenileyebilmeniz size yardımcı olacak parçaları bir araya getirdik. Mevsimsiz parçalar arasında yer alan tişörtler, yaz aylarının vazgeçilmezi şortlar, zarıflığın simgesi elbiseler, ayaklara özgürlük sunan sandaletler ve yazlık ayakkabılar ile tatil ruhunu yakalayın!



LC WAIKIKI
Şort
39,95 TL

NIKE
Ayakkabı
469,90 TL



U.S. POLO
Tişört
Fiyatı belli
değil



BEYMEN CLUB
Şort
269 TL



SPORT&STREET
New Balance Ayakkabı
247 TL



LCW
Şapka
9,90 TL



KIGILI
Tişört
19,90 TL



COLIN'S
Tişört
19,90 TL



NETWORK
Tişört
189 TL



ELLE SHOES
Ayakkabı
199,90 TL



FOREVER
NEW
Elbise
199,90 TL



DEICHMANN
Sandalet
69,90 TL

ADIDAS
Çanta
219 TL



KOTON
Tişört
39,99 TL



KOTON
Kot Şort
59,99 TL



NETWORK
Kolye
202 TL



LEVI'S
Ayakkabı
89,90 TL



İPEKYOL
Elbise
329 TL



İPEKYOL
Şort
199 TL

BEYMEN
CLUB
Tişört
179 TL



MANGO
Tişört
119,99 TL



NETWORK
Şort
99,60 TL



ADL
Bluz
49,90 TL



CEYO
Sandalet
115 TL



FOREVER NEW
Şort
129,90 TL

Alışverişin değişmeyen adresi

Özdilektem.com

Çevrim içi alışverişin önemli adreslerinden Özdilektem.com, alışveriş sevenlere birbirinden sık ürünlerin yanı sıra pek çok markada da kaçırılmayacak fırsatlar sunuyor.

HAYS
Pijama Takımı
89,90 TL



MATTHEW COX
Cüzdan
44,90 TL



FINESUITS
Çanta
149,90 TL



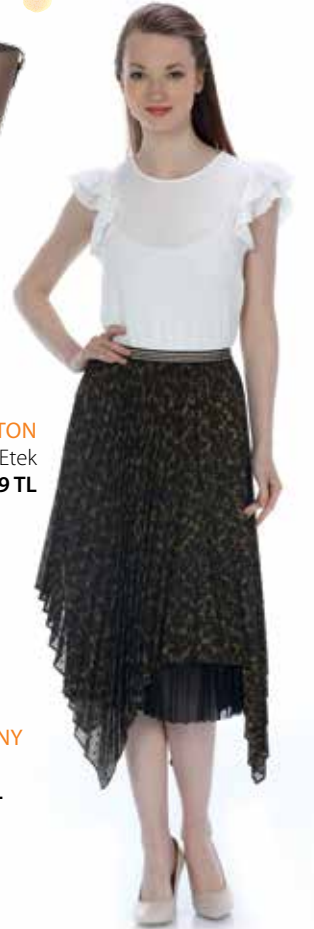
SUITS
Gömlek
39,90 TL



SARAR
Gömlek
59,90 TL



KOTON
Etek
49,99 TL



FIRST COMPANY
Gömlek
59,90 TL

MAMMAMIA
Sandalet
139,90 TL



PIERRE CARDIN
Çanta
194,90 TL



PIERRE CARDIN
Erkek Ayakkabı
199,90 TL





MATTHEW COX
Çanta
129,90 TL



GREYDER
Sandalet
119,90 TL



EROS
Pijama
79,90 TL



KOTON
Pantolon
49,99 TL

**FIRST
COMPANY**
Gömlek
39,90 TL



KOTON
Şort
34,99 TL



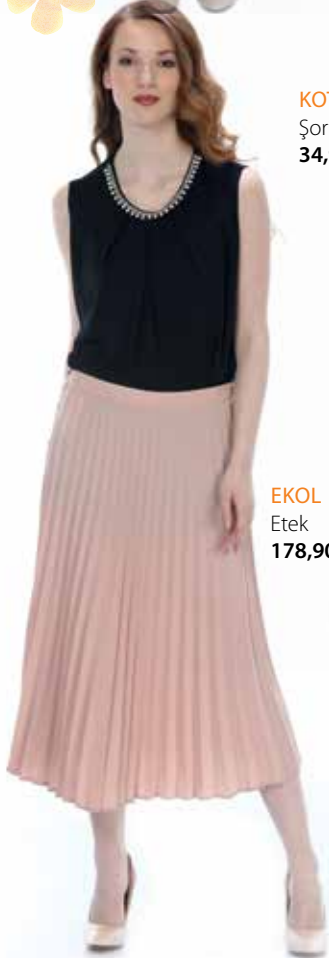
SABRİ ÖZEL
Tişört
49,90 TL



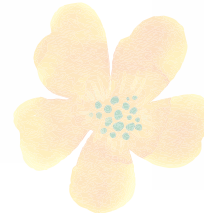
SUITS
Bluz
49,90 TL



EKOL
Etek
178,90 TL



BAMBI
Terlik
89,99 TL





H&M
Şort
26,99 TL



PANÇO
Güneş Gözlüğü
69,95 TL

DEFACTO
Gömlek
29,99 TL



TATİL BAŞLASIN!

Miniklerin tatil bavulunda bu yaz, sevimli ve bir o kadar da iddialı renkler hakim. Renklerin gücünden ilham alan ciciler çocukların neşesini ikiye katlıyor. İşte yaz aylarında miniklerin ihtiyaç listesini karşılayacak ürünler...

WATSONS
Solait Sprey
Güneş Losyonu
42,90 TL



PANÇO
Şort
64,95 TL



DEFACTO
Çanta
14,99 TL



BABY CORNER
Bebek Takımı
69,99 TL



DEICHMANN
Sandalet
24,90 TL



ATASAY
Küpe
300 TL

COLUMBIA
Deniz Şortu
129,90 TL



FLO
Superfit Terlik
97 TL





BABY CORNER
Bebek Takımı
69,99 TL



ATASAY
Bileklik
630 TL

**AYAKKABI
DÜNYASI**
Sandalet
89,99 TL

TOYZZ SHOP
Maşa ile Koca Ayı Paten
149,90 TL



H&M
Kot Tulum
59,99 TL



MANGO KIDS
Etek
59,99 TL



PANÇO
Tişört
24,50 TL



DEFACTO
Bermuda Şort
24,99 TL



LC WAIKIKI
Fötr Şapka
19,95 TL



LC WAIKIKI
Bikini
35,95 TL



KOTON
Güneş Gözlüğü
24,99 TL



ADIDAS
Sandalet
99 TL



DEFACTO
Şapka
19,99 TL

ADIDAS
Deniz Şortu
129 TL



YAZ ÇİÇEKLERİ Evinizi Kuşatsın

Yaz mevsimi tüm coşkusu ve görkemiyle gelmişken evleri de yazın renkleriyle kaynaştırmak gerekiyor. Şüphesiz yaz aylarından söz edildiği zaman ev dekorasyonu için akıllara önce çiçekler geliyor. Siz de yaz mevsiminin ve doğanın sunduğu çiçeklerle hem evinizin dekorasyonuna küçük renkli dokunuşlar yapabilir hem de evinizin harika kokmasını sağlayabilirsiniz. Ev dekore edebilmek için çok fazla zaman ve bütçe ayırmak zorunda kalmak istemiyorsanız, bu dosya tam size göre!





Evinizde klasik görünümlerden bunaldıysanız çiçeklere yer vermenin tam zamanı. Üstelik bunun için tek ihtiyacınız olan, birbirinden renkli çiçekler ve bu çiçeklerle güzel kompozisyonlar oluşturabileceğiniz sevimli objeler. Siz de vereceğimiz fikirlerle evinizi daha etkileyici ve çekici hale getirebilirsiniz.



Eski çizmelerinizi vazo olarak değerlendirebilirsiniz

Eski yağmur çizmelerinizi yeniden kullanmak ilk başta kulağa çok da hoş gelmeyebilir. Ancak dekorasyon konusunda rastlayabileceğiniz en etkileyici fikirlerden biri olacağını söyleyebiliriz. İçine dilediğiniz mevsim çiçekleriyle doldurabileceğiniz çizme saksı fikrini, dilerse evinizin içinde isterseniz de bahçe ya da balkonlarınızda kullanabilirsiniz. Bunun için ihtiyacınız olan malzemeler çok basit; kullanacağınız çiçekler, eski bir yağmur çizmesi, toprak ve kürek. Uzun zamandır giyilmeyen, öylece bir kenarda duran yağmur çizmelerinin içine önce yeterli miktarda toprak doldurunuz. Ardından çizmenin içine tercihen çizmelerle aynı renkte olan çiçekleri yerleştiriniz. Evinize bambaşka bir hava katacak olan çizme saksılarınız, hazır olarak satın alacaklarınızdan çok daha etkileyici olacak.



Duvarınıza çiçeklerden bir pano yapabilirsiniz

İlk önerimiz biraz sıra dışı olsa da sonucunu gördüğünüzde siz de çok beğeneceksiniz. Kırırlardan ya da yol kenarlarından toplayacağınız renkli kır çiçekleri ve papatyalarla duvarınızda bir sanat eseri oluşturabilirsiniz. Bunun için ihtiyacınız olan malzemeler: Makas, cımbız, ince toplu iğne, parşömen kağıdı, köpük kağıt (eva), ahşap bir çerçeve, tutkal, renkli kağıt ve tabii ki canlı çiçekleriniz.

Öncelikle kalın bir kitap arasına parşömen kağıdını ve çiçekleri yerleştirin. Çiçeklerin kuruması için birkaç gün bekleyin. Kurutma işleminin ardından çerçevenin alt kısmına iki kat olacak şekilde eva, üzerine de beyaz bir kağıt yapıştırınız. Artık çiçeklerinizi istediğiniz şekilde dizayn ederek toplu iğne ve cımbız yardımıyla panoya yerleştirebilirsiniz. Bu el emeğinizi taşıyan pano, evinize gelen herkesi kendine hayran bırakacak.





Buketleriniz evinizin bir köşesinde yeniden hayat bulabilir

Sapları kopan ve solmaya yüz tutmuş çiçeklerinize geniş bir kase içine su doldurarak, yeniden hayat verebilirsiniz. Bunun için de ihtiyacınız olanlar yalnızca geniş ve derin bir kase, su ve çiçekleriniz.

Yaz aylarının en önemli bitkilerinden biri olan ayçiçeklerini ve papatyaları salonlarınızda dekorasyon fikri olarak değerlendirebilirsiniz. Öncelikle derin kasenin içine yarısından biraz fazla olacak şekilde su doldurunuz. Daha sonra çok fazla olmamak kaydıyla iki ya da üç adet çiçeği küçük dokunuşlarla kasenin ortasına yerleştiriniz. Hazır olan dekoratif kasenizi salonunuzun ortasında yer alıyorsa küçük sehpanın, sehpa tercih etmiyorsanız yemek masanızın üzerinde sergileyebilirsiniz. Böylece çiçekleriniz daha uzun yaşarken siz de evinize hareket katmış olacaksınız.



Kafes dolusu bir çiçek köşesi oluşturabilmek için ihtiyacımız olan tek şey, kullanılmayan boş bir kuş kafesi ve yaz mevsiminin rengarenk çiçeklerinden oluşturulacak çiçek aranjmanlarıdır.

Boş bir kuş kafesi ile çiçek köşesi oluşturabilirsiniz

Çiçek düzenleme sanatının en önemli yolunun yaratıcı fikirlerden geçtiği artık herkes tarafından bilinen bir gerçek. Kuş kafeslerini dekoratif vazolar olarak kullanmak da bu fikirlerin başında geliyor. Genellikle vintage tarzı düğün organizasyonlarında kullanılan bu dekorasyon fikrini siz de evlerinizde kullanabilirsiniz.

Kafes dolusu bir çiçek köşesi oluşturabilmek için ihtiyacınız olan tek şey, kullanılmayan boş bir kuş kafesi ve yaz mevsiminin rengarenk çiçeklerinden oluşturulacak çiçek aranjmanlarıdır. İşe; boş kafesi en sevdiğiniz yaz çiçekleri ile doldurmakla başlayın. Zevkinize göre yerleştirdiğiniz çiçek dolusu kafesi, salonunuzun ya da mutfağınızın tavanına bir askı yardımıyla asın. Dilerseniz tellerine de çiçekler sarabilir ve kafesinize farklı bir hava kazandırabilirsiniz.



HELLMANN'S

EST.1913



DÜNYANIN TERCİH ETTİĞİ LEZZETLER



HOMETIMESosluk
44,95 TL**HOMETIME**Termos 1 Litre
39,95 TL**BERNARDO**4 Parça Romantic Rose
Çay Fincan Takımı
19 TL**FAKİR**El Mikseri
159 TL

Evlerin yenilenme zamanı

Evlerin havasının değiştiği yaz aylarında, yaşam alanlarınızda küçük parçalarla büyük farklılıklar yaratmanız mümkün. Küçük mutfak aletlerinden sofa ürünlerine, farklı tasarımlara sahip objelerden çay saatlerinize keyif katacak fincan takımlarına kadar sezonun trend ürünlerini sizler için araştırdık.

HOMETIMEDekoratif Vazo
16 cm
14,90 TL**KARACA**
Cam Kavar
14 TL**SCHAFFER**
Granit 28 cm Tava
84 TL**BEV**
Ekmek Kutusu
117 TL**BEYMEN**Peynir Tabağı
717 TL**ÖZDİLEK**Plumes Çift Kişilik Pike Takımı
179,95 TL



HOMETIME
Seramik Yađlık
19,95 TL



ÖZDİLEK
Adria
Aile Seti
359,95 TL

DELONGHI
Filtre Kahve
Makinesi
179 TL



BİEV
Çöp Kutusu
109 TL



VAKKO
Mumluk
185 TL



VAKKO
Sürahi
860 TL



HOMETIME
Kahve Fincan Seti
69,95 TL



BEYMEN
Peçetelik
426 TL

KARACA
Ahşap Ekmek Kutusu
59 TL



BERNARDO
Planet Düdüklü Çelik
Çaydanlık
99 TL



FAKİR
Ekmek Kızartma
Makinesi
282 TL



ÖZDİLEK
Ceremica Çift Kişilik
Nevresim Takımı
149,95 TL



HOMETIME
Çerçeve 15 X 20 cm
39,95 TL

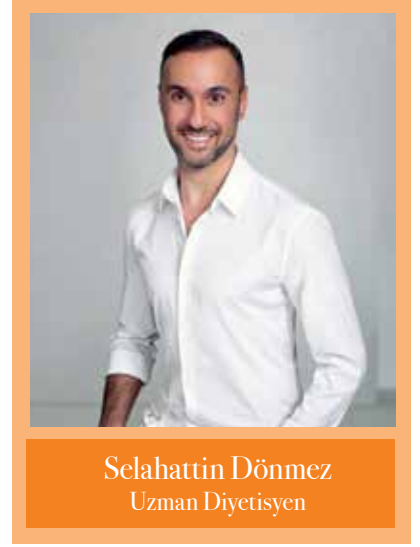


HOMETIME
Seramik
Katlı Kurabiyelik
44,95 TL



Mutlu ve Sağlıklı Yaşam İçin 20 Altın Değerinde Beslenme Tüyosu

Yaz mevsimi; ince giysiler, üzerimizden attığımız paltolar ve kışın aldığımız kilolarla yüzleşmek demek. Kış mevsiminin vücuda yaptığı en önemli olumsuz etki de bol toksin biriktirmesi ve bölgesel yağlanma oluşturmalarıdır. Kış süresince çevre koşulları ve vücudun ürettiği kimyasal reaksiyonların sonucunda metabolitler oluşur. Bu zararlı ajanlar yaşlandırma özelliği taşıırken, kasları da güçsüzleştirir. Ayrıca kronik hastalık riskini de artırır. Bu toksinler, vücuttan uzaklaştırılmadığı durumlarda ise tümör oluşumu gibi ciddi tablolara sebep olabiliyor.



Selahattin Dönmez
Uzman Diyetisyen

Kuru baklagiller yağ yakma özelliği taşıyor

Lif deposu kuru baklagiller, toksin atan ve vücut yağlarının erimesinde önemli rolü olan yiyeceklerdir. Beluga mercimeği olarak bilinen siyah mercimek ise bol antosiyanidin antioksidanı içerir. Bu antioksidan, yağ yakma enzimlerini hızla harekete geçirir. Haftada 4 kez, 4 yemek kaşığı beluga mercimeğinden yapılacak yemeği tüketmenizi tavsiye ederim.

Ceviz tüketerek daha canlı olabilirsiniz

Ceviz, kış mevsiminin uyuşukluk ve uykuya meyil etkisini yazın canlılığına bırakmada muhteşem bir dengeleyicidir. Melatonin hormonunun yaşla birlikte üretimi azalır. Bu durum da hem uyku



düzensizliğine hem de antioksidan eksikliğine bağlı bazı özel hastalıkların oluşmasına neden olabilir. Ceviz tüketimi de insan vücudunda, uykunun yeterli alınmasını sağlayan melatonin hormonunun üretimini artırır. Cevizin içinde bulundurduğu melatonin miktarı mevsimsel değişikliklerde olan uykuya meyili ortadan kaldırır ve kişilerin daha canlı olmasını sağlar. Her gün 12 adet ceviz enerji dolu olmanız için yeterlidir.

Toksinleri vücudunuzdan enginar ile uzaklaştırın

Yaz sebzesi olan enginarı her gün tüketerek yeniden doğuş hissini yakalayabilirsiniz. Enginar içeriğindeki cynarin adlı bileşik sayesinde karaciğer ve safra kesesinde biriken nikotin, alkol ve bedende biriken kış



yağlanmasının vücuttan atılmasını sağlar. Bunların yanı sıra, vücuttaki amonyak ve kolesterolü azaltır. Enginar, kolagog (bağırsak boşaltıcı) ve diüretik (idrar söktürücü) etkileri ile hazmı kolaylaştırır ve vücudun gereksiz ödem (su) tutmasını da engelleyerek kışın biriken toksinlerin uzaklaştırılmasına destek olur.

Taze meyve desteği ile bedeninizi temizleyebilirsiniz

Vücudu, oluşan organik maddelerden arındırmak için mevsimi içinde her gün 1 adet elma ve haftada 2 - 3 kez 1 kase çilek tüketilmelidir. Bu taze meyvelere alternatif olarak elma ve çileği katı meyve sıkacağına sıkarak kendinize vücudu temizleyen bir iksir de hazırlayabilirsiniz. Her gün 1 adet elma veya 8 adet çilek de kas hücrelerinin sağlıklı çalışmasını sağlayacaktır. Kışın kirli hava, elektronik cihazların neden olduğu radyasyon ve sigara dumanı gibi faktörlerin neden olduğu toksinlerden arınmak için; siyah üzüm, taze ahududu, pancar ve limon ile detoks yapabilirsiniz.



Kanınızı temizlemeyi unutmayın

Kanda yağların temizlenmesi ve kanserojenik maddelerin uzaklaştırılması için; fındık, ceviz, çavdar ekmeği, yulaf ekmeği, tatlı kırmızıbiber, açık siyah çay ve maydanoz oldukça etkilidir. Günde en az 3 dilim çavdar veya yulaf ekmeği yemekli, salatalara bolca tatlı kırmızıbiber ve maydanoz eklemeli, ara öğünlerde bir avuç içini geçmeyecek kadar kavrulmamış kuru ceviz ve fındık tüketilmelidir.



Maruz kalınan kimyasallardan meyvelerle arının

Vücudunuzdaki dokularınıza nüfuz etmiş kimyasalları temizlemek için; greyfurt, mandalina, portakal, vişne ve kiraz yemelisiniz. Dokularda oluşan kimyasallar hasar yaratıp o dokunun çalışmasını engelleyebilir. Bu nedenle kışın her gün düzenli olarak turuncgilleri, yazın ise 1 kase kiraz ve vişne tüketmek gerekir.



Sebzelele yaşlanmaya savaş açın

Hücrelerin yenilenmesi yani yaşlanmayı geciktirmek için; kivi, ananas, soğan, ıspanak, havuç, rezene, kereviz, hindiba otu, patlıcan ve domates mevsiminde bulunduğu düzenli olarak yenilmelidir.



Balık tüketimi şart

Bir ana öğünde kadınlar 150, erkekler 200 gramı geçmeyecek şekilde sebze veya tahıl tüketebilir. Ayrıca haftada 4 kere omega 3 yağlarından zengin somon, uskumru, sardalya ve deniz levreği yenmelidir. Haftada 1 kere de yağlarından arındırılmış tercihen kuzu eti buğulama veya ızgara olarak kırmızı et yemenizi öneririm.



Her gün mutlaka bitter çikolata

Son olarak her gün 25 gramı geçmeyecek kadar kakao oranı yüksek bitter çikolata yemeyi ihmal etmeyin. Bitter çikolatanın kandaki kötü huylu kolesterolün düşmesinde ve vücudun antioksidan kapasitesinin artırılmasında çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

YAZIN SAĞLIKLI BESLENMEYİ İhmal Etmeyin

Yaşamın her döneminde olduğu gibi yaz aylarında da sağlıklı beslenme oldukça önem taşıyor. Bilhassa sıcak havalarda artan sıvı ihtiyacını karşılamak için, başta su olmak üzere bolca sıvı gıda tüketmek gerekiyor. Tabii ki mevsimine uygun besinler tüketmek de ayrı bir dikkat gerektiriyor. **Memorial Şişli Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Ezgi Mumcu**, yaz aylarında beslenme hakkında ipuçları veriyor.

Hafif ve sağlıklı seçimler yapın

Sıcaklarda aşırı terleme sonucu vücuttan terle birlikte sodyum, potasyum gibi mineraller de atılır. Bu durumda halsizlik, yorgunluk ve dolaşım bozukluğu görülebilir. Sodyum kaybını önlemek için tuzlu ayran, potasyum kaybını önlemek için de bol sebze ve meyve tüketilmelidir. Asitli ve gazlı içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları, bitki ve meyve çaylarının tercih edilmesi çok daha uygundur.

Yaz aylarında tüketilen yağlı ve hamurlu yiyecekler; aşırı sıcaklarda vücutta yorgunluğa, baş ağrısı ve tansiyona neden olabilir. Bu nedenle özellikle sıcak yaz günlerinde, ağır hamur işleri, hamur tatlıları ve kızartmalar gibi yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Kızartma yerine ızgara, buğulama, haşlama veya fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Sebze yemekleri pişirirken bir kilogram için iki yemek kaşığı kadar yağ kullanmak da sağlıklı beslenme programının en önemli özelliğidir.

Besin zehirlenmelerine dikkat!

Yaz aylarında sıklıkla görülen besin zehirlenmelerinden ve ishalden korunmak adına hijyen kurallarına özen gösterilmelidir. Ayrıca yiyecekler, pişirme ve saklama kurallarına dikkat edilerek tüketilmelidir. Sıcaklarla birlikte

besinlerin bozulma risklerinin arttığı yaz aylarında et, süt ve süt ürünleri tüketilirken güvenilir yerler seçilmelidir.

Yaz hastalıklarından korunun

Vücut direncini artırmak için bol sebze, salata ve meyve tüketmeye özen





gösterilmelidir. Sebze ve meyvelere içerdikleri vitamin, mineral ve antioksidanlar nedeniyle sağlıklı beslenmede öncelikli olarak yer verilmelidir.

Meyveler sanıldığı kadar masum mu?

Meyve tüketiminde bazı noktaları göz ardı etmemek gerekir. Tüm meyvelerin sahip olduğu bir kalori vardır. Bu nedenle hiç meyve yememek de abartarak çok tüketmek de zararlıdır. Meyvenin suyu yerine kendisinin tüketilmesinin daha faydalı olduğu bilinmektedir. Porsiyon ölçülerine dikkat edilmesi de çok önemlidir. 1 dilim karpuz, 10 orta boy erik, 12 orta boy çilek, 15 üzüm veya 12 kiraz 1 porsiyon meyve ölçüsüdür. Günlük sağlıklı diyetlerde 3 - 4 porsiyona kadar bu ölçüyü çıkarmak mümkündür. Buna ilave olarak meyveler, şeker içeriğinden tatlı isteğini de karşılayacaktır. Bu da tatlıya olan eğilimi azaltacaktır.

Bilinçli tercihlerle hem sağlıklı hem de formda kalın

Ekmek seçiminde doygunluk sağlaması için tam buğday unundan yapılmış olan ürünler,

çavdar ve yulaf tercih edilmelidir. Pilav ve makarna sınırlandırılmalı, porsiyon kontrolü sağlanmalıdır. Yaz ayları için tercih edilebilecek diğer bir alternatif ise soğuk çorbalardır. Bu çorbalar, hem sıvı ihtiyacınızı karşılamaya hem de midenizde hacim kaplayarak daha çabuk doygunluk hissi yaşamınıza yardımcı olacaktır.

Sağlıklı beslenme kurallarını hayata geçirin. Unutmayın; bedeniniz sadece 3 ay değil 12 ay boyunca sizinle! Az ve sık yemeye, uzun süre aç kalmamaya özen gösterin. Güne erken başlayın, metabolizmanız da erken çalışmaya başlasın. Yeterli ve dengeli beslenme, dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli

“ Sebze ve meyvelere içerdikleri vitamin, mineral ve antioksidanlar nedeniyle sağlıklı beslenmede öncelikli olarak yer verilmelidir. ”

miktarda tüketilmesiyle sağlanır. Bu besinler; süt grubunda yer alan süt, yoğurt, ayran, kefir; et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir ve kuru baklagiller; sebze ve meyve grubundan ürünler ile tahıl grubuna giren ekme, bulgur, makarna, pirinç, mısır gibi yiyeceklerdir.



Yaz mevsiminde hava sıcaklıklarındaki yükseliş ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimlerle birlikte; yüksek tansiyon, kalp yetmezliği ve koroner kalp hastalıklarında artış gözlemlenir. Ayrıca sıcak havalarda terleme ile ortaya çıkan su ve mineral kaybı sonucu; baş dönmesi, bayılma hissi ve bulantı gibi sağlık problemleri de görülebilir.

D vitamini alımı çok önemli

Eksikliği kilo aldırmasından tutun, kemiklerde güçsüzlüğe ve depresyona kadar birçok şey neden olan D vitamininin birçok faydası ve görevleri var.

D vitamini güneş ışınlarının etkisiyle deride oluşur. Günlük D vitamini ihtiyacı 20 - 30 dakikalık güneşlenme ile karşılanabilir. Kollar, bacaklar ve yüzün güneşe maruz kalması yeterlidir. Gerekli güneş ışığı miktarı kişinin yaşı, deri rengi maruziyet süresi, varsa tıbbi sorunlarına göre değişebilir. D vitamininin üretimi yaş ile giderek azalır. Derisi koyu renkli olan kişilerde yeterli D vitamini oluşabilmesi için bilhassa kış aylarında uzun süreli gün ışığı ihtiyacı vardır. Güneş dışında D vitamini ihtiyacınızı besinlerden de karşılayabilirsiniz.

- Balık yağı, somon balığı, uskumru, pisi balığı, ringa balığı, ton balığı, karides ve istiridye gibi deniz ürünlerini sofranızdan eksik etmeyin!
- Peynir, süt, yoğurt gibi süt ve süt ürünleri tüketin.
- Yumurta sarısı ve mantarla sofralarınızı zenginleştirin.
- D vitamini ile zenginleştirilmiş kahvaltılık gevrekler, ekmekekler, tahıllar ve yulafra sofranızda yer açın.



metabolizma bu yeni duruma uyum sağlamakta zorlanıyor. Özellikle tansiyon, kolesterol ve kalp sorunu olan kişilerin ve çocukların yaz aylarında olabildiğince dikkatli beslenmeleri gerekiyor.

Vücuda alınan ve kaybedilen mineral değerlerine dikkat edilmelidir. Turşu, peynir ve salamura gibi tuzlu gıdalar fazla tüketilmemelidir. Tuz tüketimi mümkün olduğunca sınırlandırılmalı ya da sodyumu azaltılmış tuzlar tercih edilmelidir. Ağır ve yoğun öğünler yerine, az ve sık öğünler yapılmalıdır. Böylece ani tansiyon değişimlerine engel olunmuş olur.

Hipertansiyona dikkat!

Havaların ısınmasıyla birlikte birtakım sağlık sorunları da beraberinde geliyor. Yaz aylarında sıcaklık ve nem artışı nedeniyle vücut ısısı artıyor ve

Kalsiyum, hipertansiyonun kontrolü için gerekli bir mineraldir. Bu nedenle süt ve süt ürünleri tüketmeniz büyük önem taşımaktadır. Günlük olarak, 1 dilim peynir, 1 bardak az yağlı süt ve 1 kase yoğurt yeterli olacaktır.

TUZU AZALTMANIN PÜF NOKTALARI:

- Gıdaları satın alırken etiketlerini okuyun. Gıdaların etiketinde tuz, sodyum olarak görülebilir. Düşük sodyumlu olanları tercih edin.
- Yemeklerinizi düşük sodyumlu tuzla veya tuzsuz olarak pişirin.
- Sofrada tuz kullanmayın. Onun yerine lezzetlendirmede limon, baharatlar ve sirke yardımcı olabilir.
- Dışarıda yediğiniz yemeklerde salam, sosis gibi işlenmiş etlerle hazırlanmış ürünler yerine içine tuz eklenmemiş, turşusuz taze salatalar tercih etmeye çalışın.
- Alışveriş yaparken konserveler yerine taze satılan gıdaları alın.
- Et, tavuk, balık alırken tütsülenmemiş, işlenmemiş ve konserve edilmemiş olanlarını tercih edin.
- Kahvaltılık tahıl gevrekleri alırken düşük sodyumlu olanlarını tercih edin. Unutmayın, bir gıdadan tuz tadı almamanız sodyum içermediğini göstermez.
- Soya sosu, hardal gibi gıdalar veya içinde MSG (mono sodyum glutamat) bulunan gıdaları tüketmeyin. Bunların yerine taze sebzelerden ve baharatlardan kendiniz soslar hazırlayın.



EKER KEFİR

yeni çeşitleriyle,
yeni boyutunda

Yeni
Ürün



TAM Zamanı



Mevsimlerin en ışıltılı ve en renklisidir yaz. Havaların ısınması, çiçeklerin kendini göstermesi, deniz sezonunun açılması yaz mevsimini çok daha özel kılıyor. Siz de temmuz - ağustos aylarında kendinize bolca vakit ayırabilir, deniz kenarında dinlenebilir ve çeşitli su sporları yapma fırsatı bulabilirsiniz. İşte size yaz aylarında “tam zamanı” denilebilecek keyifli öneriler...



DENİZ, KUM VE GÜNEŞ ÜÇLÜSÜNÜN TADINI ÇIKARMANIN...

Turizm sektörünün üç silahşörü deniz, kum ve güneş, yaz mevsimi dendiğinde ilk akla gelenlerden oluyor. Temmuz – ağustos aylarında masmavi denizlerde yüzebilir, güneşin yaktığı kumlarda plaj voleybolunu oynayabilir, sonra kendinizi tekrar buz gibi sulara bırakabilirsiniz. Bu yaz; deniz, kum, güneş üçlüsünün tadını en az bir kez çıkarmalısınız.

ÇEŞİT ÇEŞİT DONDURMA YEMENİN...

Yaz aylarında yeryüzü yemyeşil, gökyüzü ise berrak ve ışıltılı oluyor. Açan çiçekleriyle ağaçlar ve çeşit çeşit bitkiler görsel şölen sunuyor. Ancak bu güzelliklerin yanı sıra aşırı sıcaklarla da karşı karşıya kalıyoruz. Bu nedenle hepimiz serinlemeye ihtiyaç duyuyoruz. Dondurma da sıcak yaz günlerinde 7’den 70’e herkesin imdadına yetişiyor. Bu sebeple temmuz ve ağustos aylarında çeşit çeşit dondurmalar yemeyi ihmal etmeyin.



KIRAZ TÜKETMENİN...

Yaz aylarında magnezyum, kalsiyum kaynağı olan ve yüksek oranda A, B ve C vitamini içeren kiraz, hastalıklara karşı direnci artırıyor. Cilde iyi gelen besinlerin içerisinde yer alan kiraz, ayrıca cildi gençleştiriyor. Görüntüsü ve tadıyla iştah kabartan kiraz, yaz aylarının vazgeçilmezidir. Bu nedenle günlük beslenmenizin içerisinde mutlaka kiraza yer verin.





MİNİK DOSTLARIMIZ İÇİN KAPININ ÖNÜNE BİR KAP SU KOYMANIN...

Sıcak yaz günlerini hissettiğimiz şu günlerde sadece 10 dakikanızı ayırarak sokağınızdaki hayvan dostlarınızın çok daha mutlu ve sağlıklı olmalarını sağlayabilirsiniz. Su, bizler için ne kadar önemliyse hayvanlar için de o derece elzemdir. Bu nedenle sokak hayvanları için evinizde bulunan büyük pet su şişelerinden birini keserek güzel bir su kabı yapabilir, daha sonra bu su kabını sokağınızın gölgelik bir yerine koyabilirsiniz. Bir de kabın kirli olması durumunda kabı temizleyebilir ya da yeni bir kap ile değiştirebilirseniz, minik dostlarımızdan daha mutlu olmayacaktır.

KUMSALDA ATEŞ YAKIP, ŞARKILAR SÖYLEMENİN...

Sahilde ateş yakıp, hep bir ağızdan "Akdeniz Akşamları" şarkısını söylemek tam bir yaz nostaljisidir. Ilık bir yaz akşamında, ateşin çevresinde arkadaşlarınızla kumsalda çalacağınız bir enstrüman ve söyleyeceğiniz şarkılar hayatınızın unutulmaz anları arasına girecek.



SU SPORLARININ...

Bilindiği gibi spor bireylere sağlık, dayanıklılık, güç ve mutluluk sağlıyor. Yaz aylarının olmazsa olmazı su sporları da tüm vücudu aynı anda çalıştırmaya yardımcı olur. Denizin üzerinde çeşitli aletlerle spor yapanlara ya da su sporu merkezlerine neredeyse hemen her sahilde rastlıyoruz. Adrenalini sevenler için su üzerinde yapılan alternatif seçenekler de çok. Siz de bu aylarda popüler ve moda su sporlarından olan yüzme, dalış, rüzgar sörfü kitesurf, rafting, flyboard, parasailing ve scubayı deneyebilirsiniz.



YÜRÜYÜŞ YAPARAK FIT GÖRÜNMENİN...

Yaz günlerinde en keyifle yapılan sporların başında yürüyüş geliyor. Sahil kenarında ya da parkta yapacağınız en az 1 saat tempolu yürüyüş, hem kalori yakmanızı kolaylaştırır hem de daha fit ve enerjik olmanızı sağlar. Unutmayın; günlük yürüyüşler, fit kalmak ve sağlıklı yaşamak için şart.

DENİZİN VE HAYATIN BİRLEŞTİĞİ NOKTA

Güzel İzmir

Ege'nin incisi, liman kenti İzmir; sıcakkanlı insanları, her mevsim güzel iklimi, doğası ve köklü tarihiyle Türkiye'nin en güzel şehirleri arasında yer alıyor. Nüfusuyla Türkiye'nin üçüncü metropolü olan İzmir, masmavi denizi ve birbirinden güzel plajları ile yaz aylarında sayısız turiste ev sahipliği yapıyor. Geçmişte Smyrna olarak bilinen, binlerce yıllık köklü tarihe sahip İzmir'e yolunuz düşerse, en özel detaylarını keşfetmeden bu eşsiz şehirden ayrılmayın.

Kemeraltı Çarşısı

Antik dönemden beri var olduğu bilinen tarihi Kemeraltı Çarşısı, yerli ve yabancı turistlerin sıklıkla uğradığı mekanlar arasında yer alıyor. Çarşı, kendi gibi birçok tarihi yapıyı da içinde barındırıyor. Geçmiş 16. - 17. yüzyıla kadar uzanan çeşmeler, hanlar, hamamlar, camiler, şadırvanlar, mescitler ve iç içe geçmiş dükkanlar sizleri adeta tarih yolculuğuna çıkarıyor. Canlılığını hala koruyan Kemeraltı Çarşısı, dünyanın en büyük açık hava alışveriş merkezi olma özelliğine sahip. Tarihi çarşıdan ayrılırken hediyelik eşya dükkanlarından kendiniz ve yakınlarınız için İzmir'i anımsatacak armağanlar da alabilirsiniz.



İzmir Saat Kulesi

Kentle adeta özdeşleşen bu tarihi eser, İzmir'in Konak Meydanı'nda yer alıyor. 1901 yılında M. Raymond Pere tarafından inşa edilen kule, Pere'nin tahta çıkışının 25. yılında Sultan 2. Abdülhamid'e armağan edildi. 25 metre boyunda olan kulenin saatlerini ise Alman İmparatoru II. Wilhelm hediye etti. Kule, İzmirliilerin ve İzmir'i ziyaret eden yerli - yabancı tüm turistlerin mutlaka önünde hatıra fotoğrafı çektirdiği, müdavimi olan kuşlara yem atarak beslediği, insanların randevulaşıp buluştuğu önemli bir obje haline gelmiş durumda.



Kordon Boyu

Şiir ve şarkılara konu olmuş İzmir'in ünlü Kordon'u, herkesin bulunmaktan büyük keyif aldığı yerlerden biri. Denizle buluşacağınız, gün batımını büyük bir keyifle izleyeceğiniz, bahar ve yaz aylarında çimlere uzanıp güneşin tadını çıkarabileceğiniz Kordon Boyu, İzmir'in simgeleri arasında yer alıyor. Palmiyelerle süslü Kordon bugün, çim alanlarında gençlerin bir araya geldiği, şarkıların söylendiği, bir şeylerin içilip sohbetlerin edildiği bir buluşma noktası konumunda.



geçirildi. Atatürk'ün çalışmalarında karargah olarak da kullandığı bina, daha 1927 yılında belediye tarafından hazineden satın alınarak Atatürk'e hediye edildi. Müze içerisinde Atatürk'ün kullandığı odaları ve kendisine ait bazı eşyaları görebilirsiniz. Arka tarafta yer alan avluda ise Türk kahvesi içerek bu tarihi atmosferin tadını çıkarabilirsiniz.

Efes Antik Kenti

İzmir'in Selçuk ilçesinde bulunan Efes Antik Kenti, Roma, Yunan ve Türk olmak üzere farklı medeniyetlerin esintilerini içeriyor. Oldukça büyük olan Efes Antik Kenti, içerisinde kütüphane, tapınaklar, uzun yollar ve konaklamayı sağlayan yapılar barındırıyor. Antik çağda önemli bir uygarlık merkezi olan Efes, bugün de yılda ortalama 1,7 milyon kişinin ziyaret ettiği önemli bir turizm merkezi. Bugün, Efes Antik Kenti'nin, yaklaşık yüzde 20'si kazılmış olsa da, dünyada ziyaret edilebilen en büyük antik kenttir. İzmir'e gelmişken tarih ve ihtişamın içinde kaybolacağınız Efes'i mutlaka ziyaret etmelisiniz.

İzmir Atatürk Evi ve Müzesi

Dışarıdan bakıldığında sade ve zarif bir güzellikte olan Atatürk Müzesi, Kordon'da bulunuyor. Müze, bodrum ve çatı katı dahil 4 kattan oluşuyor. İlk olarak ev amacı ile kullanılan bina, sahipleri tarafından terk edilince hazine mülkiyetine





Çeşme

Türkiye'nin en önemli tatil beldelerinin başında şüphesiz Çeşme yer alıyor. Her sene milyonlarca yerli - yabancı turisti ağırlayan Çeşme yarımadası; berrak denizi, pırıl pırıl güneşi, tertemiz ince kumları, deniz içinde kaynayan kükürtlü şifalı sularıyla 29 kilometreyi bulan bir kıyıya sahip. Bu kıyı şeridi üzerinde; Şifne, Küçük Liman, Pırlanta, Paşa Limanı, Ilıca Plajı, Çiftlik, Altınkum, Çatal Azmak, Sakızlı Koyu, Tekke Plajı, Ayayorgi başta olmak üzere sayısı 20'yi bulan birbirinden güzel kumsallar bulunuyor. Deniz, kum ve güneş üçlüsünün keyfini doyasıya yaşamak istiyorsanız, Çeşme sizin için oldukça iyi bir alternatif olacak.



Alaçatı, rüzgar sörfüne elverişli denizi ile sörf tutkusunun adresi olmasının yanı sıra, dinlenmek ve huzur bulmak için sevimli bir gezi planının da vazgeçilmez rotalarından biri.

Alaçatı

Son dönemde adından sıkça söz ettiren Alaçatı, cam gibi denizi ve meşhur rüzgarıyla her sezon yerli ve yabancıların akınına uğruyor. Alaçatı, rüzgar sörfüne elverişli denizi ile sörf tutkusunun adresi olmasının yanı sıra, dinlenmek ve huzur bulmak için sevimli bir gezi planının içerisinde olması gereken yerlerden biri. Rengarenk pencere ve kapıların süslediği cumbalı taş evleri, begonvillerin ve sardunyalardan sarmaladığı Arnavut kaldırımlı sokakları, lavanta kokulu hediyelik eşya dükkanları ziyaretçiler tarafından çok sevilir. Yöreye özgü motiflerle işlenmiş masa örtülerinin süslediği mavi tahta sandalyeli kafe ve restoranlarıyla bu şirin kasaba, pek keyifli bir atmosfere sahip.

Meryem Ana Evi

İzmir'in Selçuk ilçesine 9 kilometre mesafede bulunan Meryem Ana Kilisesi, Bülbül Dağı üzerinde yer alıyor. Hristiyanlık inancına göre; Hz. İsa'nın çarmıha gerilişi hadisesinden sonra Hz. Meryem, hayatının son yıllarını burada geçirmiş. Ev, bu nedenle kutsal hac yerlerinden biri olarak kabul ediliyor. Bülbül Dağı üzerinde bulunan bu bölge, Hristiyanlar tarafından "Panaya Kapulu" olarak adlandırılıyor.



Birgi

Lıdyalılardan başlayıp Roma, Bizans ve Osmanlı dönemlerine kadar uzanan köklü bir tarihin sahibi Birgi, İzmir çevresinde görülmesi gereken yerlerden biridir. Denizciliğiyle ün kazanan Aydınoğulları Beyliği'ne başkentlik yapan Birgi, sahip olduğu tarihi ve kültürel zenginlikleriyle adeta bir açık hava müzesi. 2012 yılında UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'ne girerek dokusu bozulmadan günümüze ulaşmış ender yerlerden biri olan Birgi'nin 1996 yılında tamamı sit alanı ilan edildi. Her yıl binlerce ziyaretçinin akınına uğrayan Birgi, birçok imparatorluğun egemenliğinde kalarak da dünyaca ünlü bilim adamları yetiştirdi.

Şirince

Keşfetmeyi sevenlerdenseniz, 2012'deki Maya takviminden doğan kıyamet senaryolarına konu olan Şirince köyünü mutlaka gezi listenize eklemelisiniz. Zeytin ağaçlarıyla çevrili yemyeşil tepelerin arasına kurulan Şirince köyü Türk - Yunan kültürünün mükemmel bir sentezi durumunda. Şirince, tarihi, mimari dokusu, leziz çöp kebabı, gözlemesi ve köy ürünleriyle ziyarete gelenlere unutulmaz tatlar sunuyor. Özellikle köyün adıyla özdeşleşen ev yapımı şarapların satıldığı şarap evleri çok sık ziyaret ediliyor. Karaduttan böğürtlene, kavundan çileğe ve mandalinaya kadar birçok meyve özüyle vitrinleri süsleyen şaraplar, tadım etkinlikleriyle önce damaklara, ardından da beğeniye göre satılarak dünyanın dört bir yanına ulaşıyor.



Seferihisar

Eski dönemlerde balıkçı köyü olarak bilinen Seferihisar, günümüzde tarihi ve kültürel zenginlikleriyle oldukça sık ziyaret edilen yerler arasında yer alıyor. Büyük şehirlerin gürültüsünden uzak, sessiz ve huzurlu bir yaşantı için Seferihisar oldukça ideal. Bu özelliğiyle de Seferihisar, Türkiye'nin ilk "Citta Slow"u olarak biliniyor.



İZMİR'de NE YENİR?

İzmir, kendine özgü yeme - içme kültürüyle oldukça zengin bir mutfığa sahip. İzmir'e yolunuz düşerse zeytinyağlı yemekleri, İzmir köftesi, dil şiş, çöp şiş, boyoz, kumru, gevrek, şevketi bostan, lokma tatlısı, subye, keşkek, zerde ve surayı mutlaka denemelisiniz.

Bu yerel zanaatları, sanatı destekleyen ve yaşamın kolay olduğu şehir anlamına da geliyor. Başarıyla restore edilen sokaklarının fotojenikliği, pazar günleri kurulan yöresel pazarı, az bilinen antik kent Teos, Seferihisar'ı daha da ayrıcalıklı kılıyor. Ailenizle geçireceğiniz unutulmaz bir tatil için en doğru adres olan Seferihisar'ı, gezilecek yerler listenize mutlaka ekleyin.



Kokusunda
davet var!



bi' **NESCAFÉ** ile başla

YANLIŞ GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ KULLANIMINA DİKKAT

Yaz aylarında etkisini iyice hissettiren güneş ışınları, kişilerin görüş açılarını ciddi oranda daraltabiliyor. Bu sıkıntıdan korunma ihtiyacı da güneş gözlüğü kullanımının artışıyla önemli rol oynuyor. Tabii güneş gözlükleri, güneşin zararlı etkilerinden korunmanın dışında, günlük kıyafetleri tamamlamak için aksesuar olarak da tercih edilebiliyor. Peki, aksesuar konusunda fazla alternatif olması amacıyla rastgele satın alınan güneş gözlüklerinin göz sağlığını alt üst ettiğinin ne kadar farkındayız? **Göz Hastalıkları ve Sağlığı Uzmanı Opr. Dr. Şehvar Nefesoğlu**, yaz aylarında kullanılan güneş gözlükleri hakkındaki göz ardı edilen gerçekleri anlattı.

Güneşin sıcak yüzünü yoğun bir şekilde hissettirdiği yaz aylarında hemen hemen herkes güneş gözlüğü kullanıyor. Günümüzde pek çok insan, güneş gözlüklerini daha çok, şık görünebilmek ve günlük kıyafetlerini tamamlamak için tercih ediyor. İşin sağlık yönünün çok daha fazla önem taşıdığı ise akıllardan çıkarılıyor. Fakat güneş gözlüğü kullanımı yalnızca güneşli değil, bulutlu havalarda dahi büyük önem taşıyor.

Gözlük alırken öncelikle blokaj derecesine dikkat edilmeli

Güneş ışınları, insan gözlerinin algılayamayacağı veya hissedemeyeceği oranda UV radyasyonu yayar. Bu radyasyonlar küçük dozlarda D vitamini oluşumunu sağlar. Fakat yüksek dozlardaki UV radyasyonları ciltte yanık ve kansere yol açabildiği gibi gözlere de ciddi zararlar verebiliyor. Bu nedenle güneş gözlüğü satın alırken, gözlüğün yüzde 100 UVA ve UVB blokaj gibi özelliklere sahip olup olmadığına bakılması gerekiyor. Bu özelliklere sahip

olmayan güneş gözlükleri kesinlikle satın alınmamalıdır. Çünkü yüksek doz UV ışığı, gözde basit kızarıklarla başlayan (pteryjium) kornea üzerinde damarsal tümör oluşumuna, katarakta, retinada hasara, hatta tümör oluşumuna kadar pek çok rahatsızlığa yol açabiliyor. Güneş ışınları ciltte erken yaşlanmaya neden olabilirken, göz etrafındaki kırışıklıkları da artırabiliyor. Gözlerinde ışığa hassasiyet olan kişilerin refleks olarak gözlerini kısması da kırışık



oluşumunda önemli bir role sahiptir. Bu nedenle gözleri güneşin zararlı etkilerinden koruyabilmek için uygun özellikteki gözlüklerle dışarı çıkılmalıdır. Ayrıca UVA ve UVB radyasyonunun yaz aylarında diğer aylara oranla 3 kat daha fazla olması sebebiyle, özellikle plajda ve denizde, çeşitli sporlar yapılan yüksek rakımlı yerlerde, ışık hassasiyetini arttıran ilaçların kullanıldığı durumlarda mutlaka güneş gözlüğü de takılmalıdır.

Güneş gözlüğü yalnızca güneşli havalarda kullanılmaz

Herhangi bir elektrik kaynağı, solaryum yatakları, karlı araziler veya güneş tutulmasının yaşandığı yerlerde direkt olarak ışığa bakmak, gözde ciddi ağrılı kornea hasarlarının (fotokeratit) yaşanmasına neden olabilir. Bu ışıklar ayrıca, retinada özellikle sarı nokta üzerinde etki sağlayarak kalıcı görme hasarına yol açabilir. Bu nedenle güneş gözlüğü yalnızca güneşli havalarda değil, yüksek ışık bulunan ortamlarda da kullanılmalıdır.

Güneş gözlüğü kullanımı çocuklar için de önemlidir

Çocuklarda özellikle erken yaşta ortaya çıkan alerjilerin en önemli faktörlerinden biri güneş ışığıdır. Bu sebeple güneş gözlüğü kullanımı çocuklar için de büyük önem taşır. Eğer çocukta güneşe karşı alerji mevcutsa güneş gözlüğünün yanı sıra, şapka da kullanılmalıdır.

“Güneş gözlüğü satın alırken, gözlüğün yüzde 100 UVA ve UVB blokaj gibi özelliklere sahip olup olmadığına bakılması gerekiyor.”

Gözlük kalitesi görme kalitesiyle eş değerdir

Ucuz güneş gözlükleri kullanmaktansa hiç gözlük takmamak daha yerinde olur. Çünkü UV koruması zayıf gözlük, gözde hasarı artırır. Özellikle kendi doğal lensini kaybetmiş katarakt ameliyatlı hastalarda bu risk çok daha fazla artar. Ayrıca gözlük camı ne kadar kaliteli ise gözdeki konfor ve görme kalitesi o kadar yüksek olur.

Pahalı gözlük kaliteli demek değildir

Gözlüğün UV koruma derecesi, camının koyuluğu, imal edildiği ülke ya da fiyatı ile tespit edilemez. Gözlüğün blokaj derecesini, camının ham maddesi ve UV için yapılan kaplaması belirler. Kaplamasız plastik gözlükler yüzde 88, polikarbonat camları olan gözlükler ise yüzde 100 derecesinde UV blokajı yapar. Ucuz gözlük camlarının çoğu, triasetat denilen maddeden yapılır ve bunların UV blokajı yüzde 40 civarındadır. Ayrıca acrylic materyalden yapılan gözlük camları da vardır ve bunların UV blokaj derecesi değişiklik gösterir. Polarize gözlük camlarının tamamı yüzde 100 UV blokaj özelliğine sahiptir. Ancak bu gözlükler diğerlerine oranla daha maliyetlidir. Gözlüğün kalitesinden tam anlamıyla emin olabilmek için bilinen markaların satıldığı optik mağazalar tercih edilmelidir. Çünkü birçok optik



mağazada, gözlüklerin koruma seviyelerini ölçen basit cihazlar vardır. Bu cihazla gözlüğün koruma oranı birkaç saniye içinde ölçülebilir. Fakat hediyelik eşya dükkanları veya işportacıardan temin edilen gözlüklerin sahip olduğu cam kalitesinden hiçbir şekilde emin olunamaz.

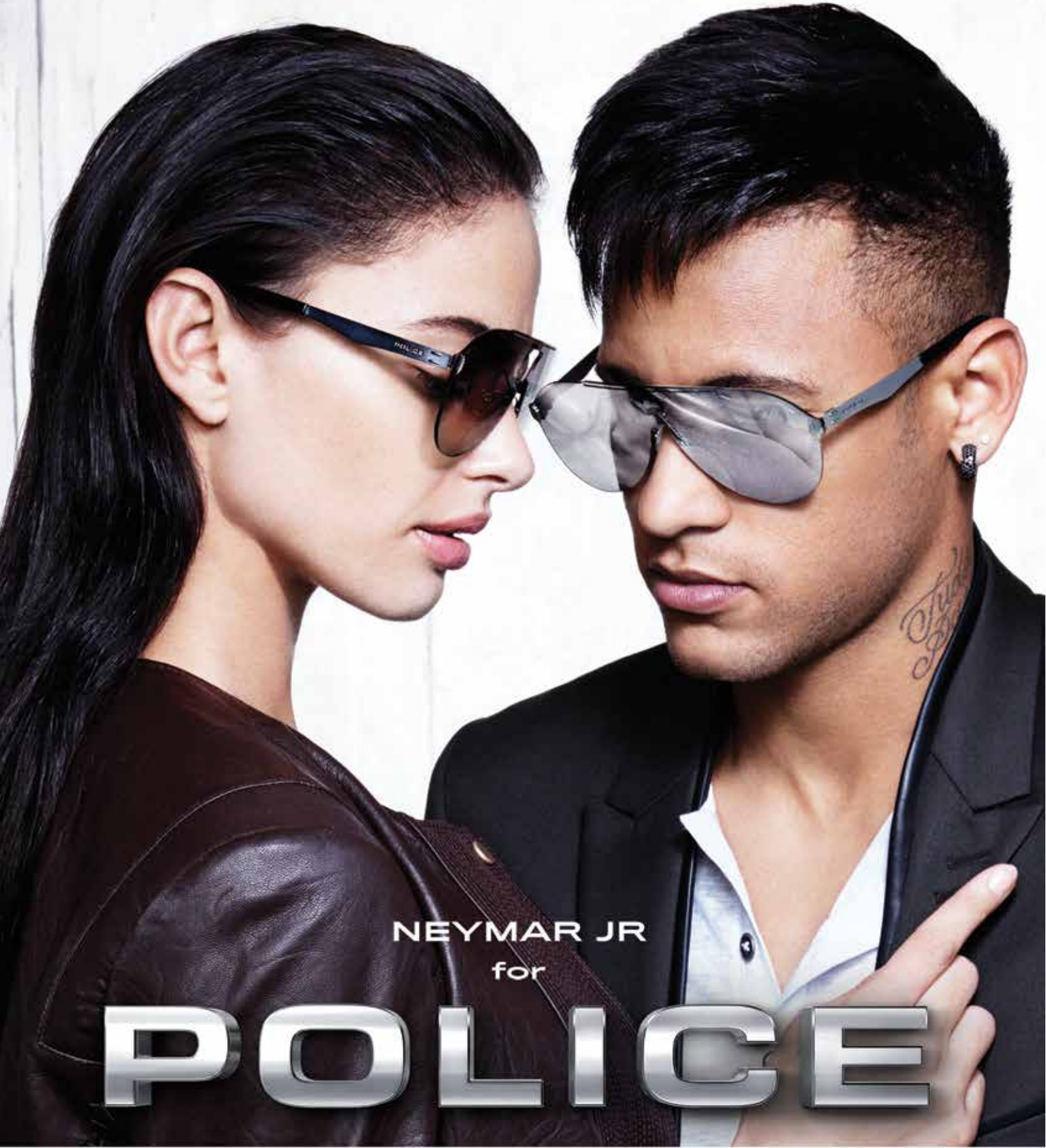
Camın rengi, gözlüğün koruyuculuğunu etkilemez

Güneş gözlüğünün camı tamamen kişisel tercihtir. Fakat bazı renkler ışık algısı ve kontrastında değişiklik yapabilir. Nötral yoğunluktaki gri lensler biraz daha koyu gösterse de renk algısını değiştirmezler. En ideal lens rengi gri ve yeşilin kombinasyonu olan G15 olarak adlandırılan renktir. Amber - yeşil - gri gibi cam renkleri ışığı daha fazla bloke etmez fakat kontrastı arttırabilir. Bu nedenle tenis, golf, beyzbol gibi spor dallarıyla ilgilenen kişiler bu renkleri tercih edebilir. Koyu yeşil veya kahverengi lensler ise polarize olursa en ideal görüntüyü sağlayacaktır.

Kaliteli güneş gözlüğü seçebilmek için bu ipuçlarına dikkat!

- Gözlüğün ilk olarak 100 UV blokajına sahip olup olmadığına bakılmalıdır.
- Göz çevresini sarması ve güneş ışığından daha fazla koruması nedeniyle geniş çerçeveli modeller tercih edilmelidir.
- Koyu camlar güneş ışığından daha fazla korur fikri yanlıştır, yeterli koruma özelliğine sahip herhangi bir cam seçilebilir.
- Gözlüğün fiyatı camın kalitesini göstermez. Çok ucuz bir gözlük de eğer iyi bir UV koruması içeriyorsa güvenle kullanılabilir.
- Gözlükler, bilinen markaların satıldığı güvenilir optik mağazalarından satın alınmalıdır.

#POLICELIFESTYLE



NEYMAR JR

for

POLICE

AKTÜEL
— group —

Ferah Caddesi No: 28/1Kısıklı - Üsküdar / İstanbul
Tel: (0216) 402 10 10 Fax: (0216) 545 64 30



aktuel_group_official



aktueloptic



NIVEA

NIVEA Sun Sprey Güneş Yağı, Jojoba yağı ile zenginleştirilmiş nemlendirici formülü sayesinde cildin nem seviyesini artırarak daha uzun süre kalıcı ve daha yoğun bir bronzluk sağlar. Suya dayanıklıdır. UVA / UVB filtre sistemi ile güneş yanığına, erken cilt yaşlanmasına ve uzun vadede ortaya çıkabilecek cilt hasarlarına karşı anında korur. İçeriğindeki E vitamini cildi serbest radikallere karşı korur.

Fiyat: 25 TL

Güzellik dünyasının yenileri

Yaz aylarında makyaj, saç ve cilt bakımında ihtiyacınız olan her şey burada!



KIKO MILANO

Özel olarak Arthur Arbesser tarafından tasarlanmış renkli ve pratik makyaj çantası, Active Fluo ürünlerini gittiğiniz her yere götürebilmeniz için sahip olmanız gereken bir aksesuar olarak öne çıkıyor.

Fiyat: 69,95 TL



FLORMAR

Flormar Full Color Nail Enamel, tırnaklarda kalıcı bir etki yaratıyor. Full Color Nail Enamel, oje seçenekleri içinde yoğun pigment ve tek katta mükemmel bir kapatıcılık sağlıyor. Parlak bir görünüm için tercih edebileceğiniz Full Color Flormar oje, uzun süre kalıcılık ve tırnaklarınıza dikkat çekici renklilik getiriyor.

Fiyat: 2,99 TL

EDA TAŞPINAR

Eda Taşpınar Güneş Sonrası Serinletici Jel, içeriğindeki E vitamini topçuklarının cilde teması ile patlamasıyla elde edilen bronzuğun, cildinizde buz etkisi yaratarak cildinizi nemlendirir. Güneşlenme sonrasında nemlenme ve ferahlama sağlamaya yardım eder.

Fiyat: 29 TL



COSMED

COSMED Sun Essential, yağlı / akneli ciltler için yüksek koruma SPF 50 ile UV yayıcı etmenlerden cildi etkin bir şekilde koruyor. Sebüm üretimini azaltarak yağlı / akneli ciltler için yüksek koruma sağlayan ürün, genişlemiş gözeneklerin azaldığı ve mat görünüme kavuşmuş bir cilt armağan ediyor. COSMED'in uluslararası standartlardaki güvenilir ürünleri Watsons mağazalarında satışta sunuluyor.

Fiyat: 62 TL



BEYMEN

Etkileyici esansları ve göz alıcı şık şişeleriyle exclusive olarak Beymen mağazalarında satışa sunulan dünyaca ünlü Eight & Bob Memoires de Mustique; Karayip Adaları'nın büyüleyici güzelliğinden ilham alıyor.

Fiyat: 553 TL

LIVE CLEAN

Polinezya Adaları'nın en değerli bitkilerinden olan ve kadınların saç ve cilt bakımında 2000 yıllık ritüeli olan Monoi Oil, Live Clean Saç Bakım serisiyle beraber artık Türkiye'de. Monoi Oil yağı özellikle saç bakımında, boyamadan dolayı çok fazla kimyasal işleminden zarar görmüş ve yüksek ısıya maruz kalarak bozulan saçlar için yumuşatıcı bir bakım yağı görevini görüyor. Saç teline nüfuz ederek korumasının yanı sıra saç gövdesinin yapısına da etki ederek içten dışarıya saçı onarıcı ve hasara karşı koruma özelliğine sahip. İçerisinde bulunan doymuş yağ asitleri ve E vitamini sayesinde saçı onarıp yenilenme sağlarken kırılmalara karşı da saçı güçlendiriyor.

Fiyatı belli değil



REVLON

Renkli kozmetikte öncü bir yenilikçi olan Revlon, yeni Revlon ColorStay™ Krem Göz Farı ile koleksiyonunu özelleştirmeye devam ediyor. ColorStay™ teknolojisi ile 24 saate kadar dayanıklı, su geçirmez yapıya sahip Revlon ColorStay™ Krem Göz Farı, kapağa yerleşik açılı fırçası ile pratik bir makyaj sağlıyor. Dört farklı renkteki far koleksiyonu, canlı renkleriyle pürüzsüz bir uygulama sunmak için ince öğütülmüş pigmentler içeriyor. Hızlı, kolay ve bulaşmaz bir uygulama sunan Revlon ColorStay™ Krem Göz Farı'na Watsons mağazalarından ulaşabilirsiniz.

Fiyat: 39,50 TL



ASHLEY JOY

Kuru ve yıpranmış saçlar, argan yağının mucizevi gücüyle güzelleşiyor. Ashley Joy, yepyeni ürünü "saç bakım maskesi" ile saçı dipten uca nemlendirerek ağırlaştırmadan bakım yapıyor. Argan yağı ayrıca boyadan, ısı işlemlerden ve çevresel etkilerden yıpranmış saçları mucizevi şekilde hızla onarıyor. Ashley Joy Saç Bakım Maskesi, paraben içermeyen formülü ve hafif yapısı sayesinde kolayca arınıyor ve saçı ağırlaştırmıyor. Maske, çok kuru ve nemini yitirmiş saç tellerini yumuşatıyor. Saç teline güçlendiren maske daha bakımlı, canlı ve ipeksi saçlara kavuşmanızı sağlıyor. Kişisel bakım markanız Ashley Joy'un ürünlerine, Watsons mağazalarından ulaşabilirsiniz.

Fiyat: 37,90 TL

ESTEE LAUDER

Estee Lauder Güneş Losyonu, SPF 30 koruması ile yüzünüz için koruma sağlar. Cildinize kadifemsi pürüzsüzlük verirken yağlı bir his de bırakmaz. Estee Lauder ürünlerini Beymen mağazalarından temin edebilirsiniz.

Fiyat: 129 TL





PURE BEAUTY BULGARIAN ROSE BB

Pure Beauty Bulgarian Rose BB, cildinize aydınlık ve doğal bir görünüm kazandırırken, sizi güneşin zararlı etkilerinden de korur. Antioksidan etkiye sahiptir, tüm gün cildinizi nemlendirir. Hafif yapısı ile cilde esneklik kazandırırken cildin beslenmesine ve pürüzsüz bir görünüme kavuşmasına yardımcı olur. Cildi aydınlatır, lekeleri ve gözenekleri kapatır. 42 SPF güneş korumasına sahip olan Pure Beauty Bulgarian Rose BB, cildinizi güneşin zararlı etkilerinden korur. Paraben, lanolin ve alkol içermez. Bu ürünü Watsons mağazalarından alabilirsiniz.

Fiyat: 26,90 TL

MAX FACTOR

Max Factor, göz alıcı kadifemsi mat dudaklar için Colour Elixir Velvet Mat Ruj koleksiyonunu geliştirdi. Vazgeçilmez renk alternatifleri ve mat görünümünün yanı sıra dudak kurumasına karşı nemlendirici etkisiyle bir devrim yaratan Max Factor, makyaj uzmanlarından ilham alarak tasarladığı Colour Elixir Velvet Mat Ruj koleksiyonu ile hiçbir şeyden ödün vermeden göz alıcı dudaklara kavuşmanızı sağlıyor. Ten rengine yakın gül tonu, mercan ve ahududu kırmızısından oluşan renk alternatifleriyle birlikte canlı yedi farklı ton seçeneği sunuyor.

Fiyat: 44,90 TL



RIMMEL

Rimmel Insta Fix & Go Makyaj Sabitleyici Sprey, makyajınızın gün boyu daha kalıcı ve taze kalmasına yardımcı oluyor. Rimmel'in yeni çok işlevli ürünü Rimmel #Insta Fix & Go Makyaj Sabitleyici Sprey'i isterseniz makyaj altı baz olarak, isterseniz makyajınızı 8 saate kadar sabitlemek için makyaj üstü baz olarak da kullanılabiliyorsunuz. Rimmel #Insta Fix & Go Makyaj Sabitleyici Sprey, sadece makyajın dayanıklılığını uzatmakla kalmıyor, aynı zamanda daha iyi görünmesine de yardımcı oluyor. Rimmel ürünlerini Watsons mağazalarında bulabilirsiniz.

Fiyat: 25,99 TL



HAWAIIAN

Hawaiian Tropic Protective Oil SPF 20; Hawaii'nin egzotik tropikal çiçek, meyve ve Hindistan cevizi içeren dokunuşunu sunuyor. Güneşin zararlı UVA ve UVB ışınlarına karşı yirmi kat daha fazla koruma sağlıyor. Hawaiian Tropic Protective Oil SPF 20 nemlendirici aloe vera, papaya ve mango ile zenginleştirilmiş formülü ile cildi besliyor.

Fiyat: 40 TL



MAX FACTOR

Max Factor False Lash Effect Mascara, suya dayanıklı olmasıyla kadınların öncelikli tercihi oluyor. Kirpiklerin belirgin görünümüne yardımcı olan False Lash Effect Mascara, Waterproof özelliğiyle neme ve suya karşı dayanıklılık gösteriyor. Özel fırça yapısı en kısa kirpikleri dahi kavrayarak kirpiklere uzun ve dolgun görünüm kazandırıyor. Max Factor False Lash Effect Mascara'yı Watsons mağazalarından temin edebilirsiniz.

Fiyat: 20 TL



SOLAIT

Cildinizle ve güneşle dost SOLAIT güneş ürünleri, güneşin zararlarına karşı geliştirilmiş etkili formülü ile cildinizi güneşe karşı korurken, kırılgan ve sağlıklı bronlaşmanızı sağlar. Güneş ışınlarının neden olduğu zararlı etkiler ve erken yaşlanma belirtilerine karşı cildi korumaya yardımcı olan SOLAIT Tan Activating Güneş Yağı Spreyi, UV ışınlarının neden olduğu serbest radikallerin etkisini gidermeye yardımcı olmak için E vitamini ve Aquarich ile zenginleştirilmiştir.

Fiyat: 34,90 TL



ARKO nem Sun Care

Güneş Kadar Gerekli!





VİZYONDAKİLER



Örümcek Adam: Eve Dönüş Son Şövalye

Vizyon Tarihi: 7 Temmuz

Tom Holland'ın Peter Parker karakterini canlandırdığı film, temmuz ayında sinemaseverlerle buluşuyor. Senaryosuna John Francis Daley ve Jonathan M. Goldstein'in beraber imza attığı filmin başrollerini, Robert Downey, Marisa Tomei, Micheal Keaton gibi önemli isimler paylaşıyor. Film, dünyayı kurtarma ile öğrencilik arasında gidip gelen Peter Parker'ın Vulture'ı alt etme çabasını anlatıyor.





Maymunlar Cehennemi: Savaş

Vizyon Tarihi: 14 Temmuz

Filmin senaryo ve yönetmenliğini bir kez daha Matt Reeves'in üstlendiği filmin başrollerinde; Andy Serkis, Woody Harrelson, Judy Greer ve Steve Zahn yer alıyor. Film, Caesar liderliğindeki maymunlarla insanlar arasındaki büyük savaşı anlatıyor. Caesar ve onun liderliğindeki maymunlar, acımasız Albay'ın yönettiği insan ordusuyla büyük bir çatışmaya girer ve bir hayli zorlanırlar. Maymunların hayal edilemez kayıplarından sonra Caesar, karanlık içgüdüleriyle mücadele eder ve türünün intikamını almak için kendi efsanevi macerasına başlar. Yolculuk onları en sonunda yüz yüze getirdiğinde; Caesar ve Albay, türlerinin ve gezegenin kaderini belirleyecek epik bir savaşta karşı karşıya gelirler.



Dunkirk

Vizyon Tarihi: 21 Temmuz

Yönetmen koltuğunda Christopher Nolan'ın oturduğu filmin başrollerinde; Mark Rylance, Kenneth Branagh ve Tom Hardy gibi isimler yer alıyor. Film, 2. Dünya Savaşı'nın kaderini belirleyen olaylardan biri olan Dunkerque Tahliyesi'ni konu alıyor.



Atomic Blonde

Vizyon Tarihi: 28 Temmuz

Kurt Johnstad'ın kaleme aldığı, yönetmenliğini ise David Leitch'in yaptığı film, Temmuz ayında gösterime giriyor. Charlize Theron'un başrolünde yer aldığı, Antony Johnston'un film ile aynı isimde olan romanından uyarlanan Atomic Blonde, soğuk savaş döneminde Berlin'e gönderilen bir ajanın zorlu görevini anlatıyor.

Terminatör 2: Mahşer Günü

Vizyon Tarihi: 25 Ağustos

Filmin yönetmen koltuğunda Alien ile Titanic ve Avatar gibi kült filmlerin usta yönetmeni James Cameron yer alırken; başrollerini ise ilk filmdeki gibi Arnold Schwarzenegger ve Linda Hamilton üstleniyor. Sarah Connor'ı öldürme görevinde başarısızlığa uğrayan Synet robotları, T - 1000 adında yeni bir robot üretirler. Bu yeni "Terminatör" geçmişe dönerek insan direnişinin gelecekteki lideri olacak Sarah'ın oğlu John Connor'ı öldürmeye programlanır. Fakat bir diğer robot T - 800 de John'u korumaya programlanarak geçmişe gönderilmiştir.





Valerian ve Bin Gezegen İmparatorluğu

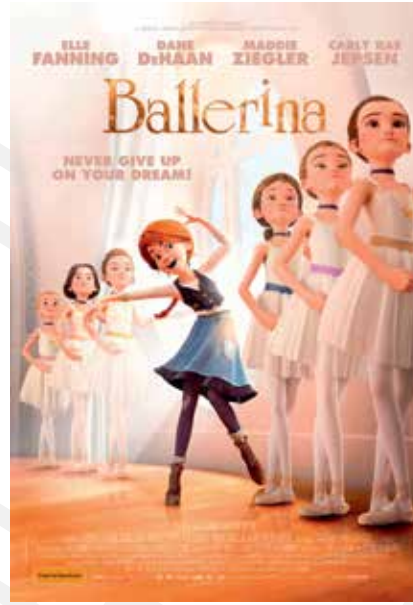
Vizyon Tarihi: 27 Temmuz

Yönetmenliğini Luc Besson'un yaptığı filmin başrollerinde, Dane De Haan ve Suicide Squad; Gerçek Kötüler'in cadı tanrıça Enchantress'ı Cara Delevingne üstlenirken, kendilerine Clive Owen, Ethan Hawke, Herbie Hancock ve pop ikonu Rihanna eşlik ediyor. Film, pek çok farklı türün bilgi, deneyim ve kültürlerini paylaşmak için yüz yıllardır bir araya geldiği Alpha şehrinde geçiyor. Şehrin merkezinde bir gizem vardır. Karanlık bir güç bu şehrin huzur dolu ortamını tehdit eder. Filmin karakterleri Valerian ve Laureline'nin görevi ise bu güç aktif olup Alpha'yı ele geçirmeden önce hem şehri hem de tüm evrenin geleceğini kurtarmaktır.

The Hitman's Bodyguard

Vizyon Tarihi: 18 Ağustos

Yönetmenliğini Patrick Hughes'ın üstlendiği filmin senaryosu, Tom O'Connor'a ait. Filmin kadrosu ise Ryan Reynolds, Samuel L. Jackson, Salma Hayek ve Gary Oldman gibi isimlerden oluşuyor. Adalet divanında tanıklık yapması için katilin en iyi şekilde korunması gerekmektedir. Bu yüzden de dünyanın en iyi koruması olan Hitman devreye girer.



Ballerina

Vizyon Tarihi: 4 Ağustos

Yetim olan Félicie Milliner sessiz ve sakın bir köyde yaşamakta olan küçük bir kızdır. Felicie'nin hayali bir balerin olabilmektir. Bunun yolunun köyde kalmaktan geçmediğini bilen küçük kız, kırsal Brittany'yi terk ederek Paris'e çıkar. Burada bir yanlışlık sonucu farklı biriyle karıştırılır. Ancak bu yanlışlık ona hayallerinin yolunu açar. Felicie, bu yanlışlık sayesinde büyük opera binasının öğrenci kontenjanına girmeyi başarır. Peki, küçük kız kimse durumu anlamadan hayallerine kavuşabilecek midir?



Kara Kule

Vizyon Tarihi: 4 Ağustos

Filmin yönetmen koltuğunda Nikolaj Arcel oturuyor. Stephen King'in "The Dark Tower" isimli eserinin sinema uyarlaması olan filmin başrollerinde Idris Elba ve Matthew McConaughey yer alıyor. Filmde King'in yarattığı fantastik bir paralel evren olan orta dünyada, hayatta kalmış son silahşor Roland'ın, "geçip gitmiş" dünyanın kötü gidişatını durdurmak için, varlığın merkezi olan Kara Kule'ye yaptığı tehlikeli yolculuk anlatılıyor.



Annabelle: Kötülüğün Doğuşu

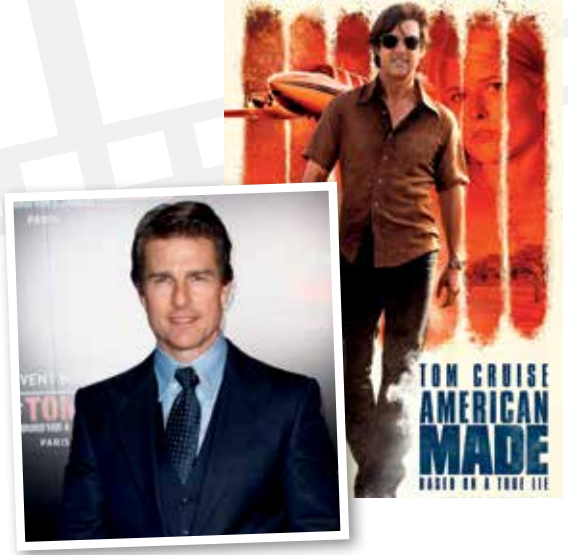
Vizyon Tarihi: 18 Ağustos

Yönetmenliğini David F. Sandberg'in yaptığı, senaryosunu Gary Dauberman'ın üstlendiği film ağustos ayında vizyona giriyor. Yıllar önce küçük kızlarını ölüme kurban etmiş olan çift sıkıntılı günler yaşar. Kızının ölümünden sonra oyuncak yapma yeteneğini iyice geliştiren baba, Annabelle isimli bir oyuncak üretir. Bir rahibeyi evlerine misafir eden karı koca, Annabelle'nin canlanmasıyla şoke olur. Annabelle'nin kehaneti yanlarında bulunan kişileri çoktan yakalamıştır.

American Made

Vizyon Tarihi: 18 Ağustos

Filmin yönetmenliğini Doug Liman üstlenirken, başrolünde ise Tom Cruise, Domhnall Gleeson ve Jesse Plemons yer alıyor. Film, Amerika'nın güney kesimlerinde ilaç dağıtımını yapan şirketler ile CIA'de pilot arazisi görevinde bulunan bir adamın birbirlerine zıt düşmeleri ile gelişen olaylar zincirini konu ediniyor.



Logan Lucky

Vizyon Tarihi: 25 Ağustos

Steven Soderbergh'in yönettiği Logan Lucky filminin bol yıldızlı kadrosunda Channing Tatum, Adam Driver, Seth MacFarlane, Riley Keough, Katie Holmes, Katherine Waterston, Dwight Yoakam, Sebastian Stan, Brian Gleeson, Jack Quaid, Hilary Swank ve Daniel Craig yer alıyor. Film, Kuzey Carolina'da NASCAR yarışları esnasında gerçekleşecekleri bir soygunla yüklü bir paranın üzerine konmayı hedefleyen iki kardeşin hikayesini konu ediniyor.



Çılgın Hırsız 3

Vizyon Tarihi: 25 Ağustos

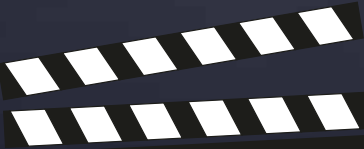
Yönetmenleri Pierre Coffin, Kyle Balda ve Eric Guillon, yazarları Cinco Paul & Ken Daurio olan film, 25 Ağustos'ta vizyona giriyor. İzleyicilerin yine komedi ve maceraya doyacağı çok sevilen animasyon serisi Çılgın Hırsız 3, filmin baş kahramanı olan Gru ve ekibinin muhteşem maceraları ile içimizi ısıtacak.

*Sinema filmlerinin vizyon tarihleri kesin olmakla birlikte yapımcı ya da dağıtıcı firmalardan kaynaklı değişkenlik gösterebilir.

Hollywood'un Herkül'ü:

Arnold Schwarzenegger

Sinema tarihinin en güçlü aktörü olarak niteleyebileceğimiz Arnold Schwarzenegger, oynadığı aksiyon ve komedi türdeki filmlerle sinema tarihinin efsaneleşmiş isimleri arasında yer alıyor.



Yönetmen: James Cameron
Oyuncular: Jarnold Schwarzenegger,
Linda Hamilton, Edward Furlong,
Robert Patrick
Dağıtım: Bir Film
Tür: Bilim - kurgu, aksiyon

Arnold Schwarzenegger, şüphesiz ki aksiyon filmi denildiğinde akla ilk gelen isimlerden biri. Öyle ki Schwarzenegger, 1984'te Terminator serisi ile adını sinema tarihine altın harflerle yazdırmayı başaran yıldız oyuncular arasına katıldı. Bu seri zamanla, aksiyonseverlere her defasında ilk kez seyrediliyormuş hissi veren bir yapıma haline geldi. Hollywood'un Herkül'ü Schwarzenegger, serinin ikinci filmi olan "Terminator 2: Judgement Day" ile 25 Ağustos'ta 3D olarak yeniden sinemaseverlerle buluşmaya hazırlanıyor. Filmin yönetmen koltuğunda Alien, Titanic ve Avatar gibi kült filmlerin usta yönetmeni James Cameron yer alıyor. Başrollerinde ise ilk filmdeki gibi Arnold Schwarzenegger ve Linda Hamilton var.

3D olarak tekrar vizyona girecek bu filmde, Sarah Connor'ı öldürme görevinde başarısızlığa uğrayan Syntek robotları, T-1000 adında yeni bir robot üretiyor. Bu yeni "Terminatör" geçmişe dönerek insan direnişinin gelecekteki lideri olacak Sarah'ın oğlu John Connor'ı öldürmeye programlanıyor. Fakat bir diğer robot T-800 ise John'u korumak için programlanarak geçmişe gönderiliyor.

Aksiyon filmlerinin aranan yüzü Arnold için Terminatör serisi biçilmiş bir kaftandı diyebiliriz. Tüm dünyada büyük ses getireceğinden habersiz olan James Cameron'un yönetmenliğindeki serinin ilk filmi "Terminatör 1"de Schwarzenegger, yarı insan yarı makine rolünde izleyiciyle buluştu. Aktör, filmdeki "geri döneceğim" sözleri ile adeta çalışmalarının süreceğine işaret ediyordu. Daha sonra 1991'de "Terminator 2: Judgement Day" gösterime girdi. Schwarzenegger'in bir yıldız olarak yükselişini hızlandıran film, o ana kadar yapılmış en yüksek bütçeli ve aynı zamanda en çok hasılat yapan yapımlardan biri oldu.

Serinin üçüncü filmi "Terminatör 3: Makinelerin Yükselişi" ise Jonathan



Arnold Schwarzenegger, Stay Hungry ile en iyi erkek oyuncu dalında Golden Globe ödülünün sahibi oldu.

Mostow yönetmenliğinde 2003 yılında sevenleriyle buluştu. 2009 yılında "Terminatör: Kurtuluş" filmi ile devam eden seri, "Terminatör: Genisys" ile beyaz perdeye veda etti. Serinin beşinci filminin senaristliğini ilk iki filme imza atan William Wisher üstlenirken, yönetmen koltuğuna Alan Taylor oturdu.

Avusturya doğumlu aktör, fiziğiyle yapımcıları etkilemeyi başararak, ilk kez yönetmenliğini Arthur Allan Seideman'ın yaptığı "Hercules in New York" filmi ile kameralar karşısına geçti. Rol aldığı bu ilk filmde soyadı zor telaffuz edilen Schwarzenegger'e yapımcılar Arnold Strong diyordu. Arnold, Jeff Bridges'le birlikte "Stay Hungry" filmi için kamera karşısındaydı. Oyuncu, bu filmdeki Joe Santo karakteriyle en iyi erkek oyuncu dalında Golden Globe ödülünün sahibi oldu. Bu ödül Arnold'un sinemaya olan inancını kamçılayan önemli bir başarı haline geldi.

Sinema tarihinde önemli yeri olan Robert E. Howard'ın ünlü çizgi roman klasığı Conan'a beyaz perdede "Conan the Barbarian" ve "Conan the Destroyer" filmleriyle hayat verdi. Arnold'a asıl ününü

kazandıran ve tüm dünyada aksiyon yıldızı olarak kabul görmesini sağlayan film de, "Conan the Barbarian" oldu. "Predator" filmi ile en iyi görsel efekt dalında Oscar'ın sahibi oldu.

Arnold Schwarzenegger, "Maggie", "The 6th Day", "Red Sonja", "Commando", "Raw Deal", "Kindergarten Cop", "Batman & Robin", "End of the Days", "The Villian", "Scavenger Hunt", "Gerçeğe Çağrı", "Cehennem

Melekleri", "Kaçış Planı", "Şeytanın Gücü", "Gerçek Yalanlar", "İkizler", "Son Kahraman", "Babam Söz Verdi", "Geçit Yok", "Silici", "Sabotaj", "Kızıl Ateş", "Çocuk ve Ben" ve "Why We're Killing Gunther" gibi filmlerle de seyirci karşısına çıktı. Aktör, oyunculuğunun ve spor geçmişinin yanı sıra politikaya da her zaman ilgi duydu. Schwarzenegger, 8 Ocak 2003 seçimlerinde California valisi seçildi. İlk defa "The Tonight Show with Jay Leno" programında aday olacağı açıklandığında bu TV tarihinin en önemli haberlerinden biri olarak görülmüştü.



AJANDA

Selfie Çiziyorum

Çocuklar bu kez selfie çekmiyor, selfie çiziyor. “Selfie Çiziyorum” atölyesi ile çocuklar, ayna karşısında farklı ruh hallerinin yüzlerine nasıl yansıdığını deneyimleyerek kağıda aktarıyor. Bu çalışma ile ne kadar eşsiz olduklarını fark eden çocuklar, dünyaca ünlü ressamların çalışmalarını inceleyerek portre ve otoportreyi öğrenmiş oluyor. “Selfie Çiziyorum” atölyesi 22 Temmuz Cumartesi günü Akbank Sanat’ta olacak.



İstanbul Modern’den Fahrelnissa Zeid Seçkisi

Modern sanatın öncülerinden ve soyut sanatın Türkiye’deki ilk temsilcilerinden Fahrelnissa Zeid’in kapsamlı koleksiyonuna sahip olan İstanbul Modern, sanatçının yapıtlarından oluşan bir seçkiye Kısa Süreli Sergiler Alanı’nda yer veriyor. Seçkide, sanatçının Türkiye sanat ortamında başladığı 1940’lı yıllarda Amman, Ürdün’e taşındığı 1970’li yıllara kadar, en etkin olduğu dönemden yapıtlar yer alıyor. Sanatçının seçkin eserlerinin yer aldığı sergi, 30 Temmuz’a kadar İstanbul Modern’de ziyaret edilebilir.



Festivalde Şarkılar Konuşacak

24. İstanbul Caz Festivali 50’nin üzerinde konserle, bu yaz Temmuz ayında keşiflerle dolu bir festival deneyimi yaşatacak. Ünlü yıldızların, flamenkonun kült gitarist ve bestecilerinden Paco de Lucia’ya saygı duruşu niteliğindeki “Beyond The Memory” konserinin yanı sıra, aralarında vokal cazın genç yıldızı Kandace Springs’den Jacky Terrasson & Stephane Belmondo gibi ustalara, Avrupa cazının efsane ismi Nik Bärtsch’ten Afrika’nın iki muhteşem sesi Fatoumata

Diawara ve Hindi Zahra’ya, caz, funk, dünya müziği, blues ve rock’ın farklı seslerini ağırlayacak. Festival, 4 - 20 Temmuz tarihleri arasında,

cazın duayen isimlerinden dünya müziğinin tanınmış ekiplerine, yeni keşiflerden sevilen yıldızlara kadar farklı mekanlarda gerçekleştirilecek.



SSM, Moderntürk Sanat Tarihine Işık Tutuyor

Sabancı Üniversitesi Sakıp Sabancı Müzesi (SSM), 15. yılında; Sabancı Holding’in katkıları ve İstanbul Üniversitesi işbirliğiyle Türk ressamlarını ağırlamaya ve Türk sanat tarihine ışık tutmaya devam ediyor. Sergide, Turan’ın eserlerinin yanı sıra onunla aynı dönemde Paris’te yaşayıp üreten sanatçılardan Hakkı Anlı, Nejad Devrim, Ferit İşcan, İlhan Koman, Mübin Orhon ve Fahrelnissa Zeid’in eserleri de yer alıyor. Sergi, 13 Ağustos’a kadar SSM’de devam ediyor.





Pera Müzesi'nden Kosta Rika Ormanları'na

Pera Müzesi'nin José Sancho Vakfı iş birliği, Kosta Rika Büyükelçiliği himayesi ve Ekore'nin nakliye sponsorluğu ile düzenlediği "José Sancho: Erotik Doğa" sergisinin küratörlüğünü María Enriqueta Guardia - Yglesias üstleniyor. Pera Müzesi, "José Sancho: Erotik Doğa" sergisi ile 25 Mayıs - 6 Ağustos 2017 tarihleri arasında, kendine has kavramsal üslubuyla Kosta Rika sanatında önemli bir yer edinen José Sancho'nun heykellerini sanatseverlerle buluşturuyor.

Ata Demirer, Tek Kişilik Gösterisiyle Cemil Topuzlu Harbiye Açık hava Sahnesi'nde

Başarılı komedyen Ata Demirer, Türk sanat müziğinden operaya, halk müziğinden pop müziğe hatta arabeske kadar geniş bir repertuvara sahip. Cemil Topuzlu Harbiye'de sahne alacak Demirer'e sahnede Taşkın Sabah yönetiminde bir orkestra ve zaman zaman dansçılar eşlik edecek. Seyircinin hasretle beklediği mizah dolu hikayeler de şarkı aralarında sahnede yerini alacak. 18 Ağustos Cuma akşamı, Harbiye Açık hava'da "Ata Demirer Gazinosu" ile hem kulakların pası silinecek hem de unutulmaz bir akşam yaşanacak.



Madcon Bursa'da Sevenleriyle Bir Araya Geliyor

Norveçli ikili Madcon, 2008 yılında çıkardığı Beggin şarkısı ile dünya çapında bir üne kavuştu. World Music Awards ve Norveç Grammy ödülleri başta olmak üzere pek çok ödülün sahibi olan grup, Türkiye'de de büyük beğeni kazandı. Madcon, 56. Uluslararası Bursa Festivali kapsamında 20 Temmuz 2017'de Bursa Kültür Park Açık hava Tiyatrosu'nda sevenleriyle buluşacak.



Ferhangi Şeyler 30 Yaşında

"Ferhangi Şeyler", dünyada en çok oynanan ve sürekli kendi rekorunu kırmaya devam eden efsanevi tiyatro oyunu olma özelliği taşıyor. "Ferhangi Şeyler"de hepimizin hayatının içinde olan karakterler var. Oyunda usta; güncel yaşanan sıradan olaylara, mahalle ilişkilerine, yakın geçmişten günümüze, politikacılara, iktidara, din algısına ve daha birçok noktaya eleştirel bir yaklaşım sunuyor. Yer yer ince sitemler, yer yerse sert eleştiriler getirdiği oyunda Ferhan Şensoy, seyirci ile de keyifli diyaloglar kuruyor. Ferhan Şensoy, 7 Mart 1987'den beri aralıksız oynadığı tek kişilik gösterisi "Ferhangi Şeyler" ile 15 Ağustos'ta Antalya Konyaaltı Tiyatrosu'nda 30. yaşını kutlayarak dünya tiyatro tarihine geçecek.

Akbank Sanat'tan Yeni Sergi: "BENİ BUL"

Çeken ve çekilene, yani sanatçı ve objesini aynı karede birleştiren sergide, farklı fotoğrafik eğilim ve yaklaşıma sahip olan sanatçıların, fotoğraf makinelerini iç dünyalarına bedenleri ve suretleri üzerinden doğrulttukları, dünyaya bakış ve algılayışlarını felsefe, psikoloji, sosyoloji ve sanat üzerinden sorguladıkları ve fotoğraf üzerinden yorumladıkları işler, "Beni Bul" başlığı altında bir araya geliyor. Sergi, 7 Haziran - 29 Temmuz tarihleri arasında Akbank Sanat'ta.





Fotoğraf Sanatının 170 Yıllık İlk Örnekleri Sadberk Hanım Müzesi'nde Gün Yüzüne Çıkıyor

Vehbi Koç Vakfı Sadberk Hanım Müzesi, geçmişe ışık tutan önemli bir sergiye daha ev sahipliği yapıyor. Fotoğrafın 1839 yılındaki icadının ardından, dünyanın önde gelen fotoğraf sanatçıları tarafından Osmanlı coğrafyası ile dönemin Doğu Akdeniz metropollerinde çekilmiş ve fotoğraf sanatının ilk örnekleri olarak gösterilen nadide eserler; "Gümüşten Suretler, Ömer M. Koç Koleksiyonundan Erken Dönem Fotoğraflar 1843 - 1860" sergisinde ziyaretçilerle buluşuyor. Fotoğraf tarihinin en önemli evresi olarak kabul edilen 1843 - 1860 dönemine ait eserlerin ilk kez bir arada gösterildiği sergi, 10 Ekim 2017 tarihine kadar her gün 10.00 - 17.00 saatleri arasında ziyaretçilerini ağırlayacak.

Dünya Elektronik Müzik Sahnesinin Yıldız İsimleri Big Burn İstanbul'da

Aralarında Dixon, Luciano, Richie Hawtin, Nicole Moudaber, Nu, Acid Pauli ve Bedouin'in de yer aldığı, dünya elektronik müzik sahnesinin devleri Suma Beach'te gerçekleşecek Big Burn Festivali için İstanbul'a geliyor. 21 - 22 - 23 Temmuz tarihlerinde Kilyos

Suma Beach'te gerçekleşecek olan festivalde, katılımcılar 3 gün boyunca toplam 5 sahnede 60 saatten fazla kesintisiz müzik ve kamp deneyimi yaşayacak.



Bursa Balat Atatürk Ormanı'nda Müzik Festivali

Bu yıl 3.sü düzenlenecek olan Bursa Nilüfer Müzik Festivali müzikseverlere eşsiz bir deneyim yaşatacak. Birbirinden deneyimli isimlerin katılacağı Nilüfer Müzik Festivali, 10 - 13 Ağustos'ta Bursa Balat Atatürk Ormanı'nda gerçekleşecek.



İki Bekar

Müziklerini Gökhan Türkmen, Gökhan Tepe, Keremcem gibi bir çok başarılı sanatçıya besteler veren Serdar Aslan'ın bestelediği İki Bekar, Emre Kınay ve Evrim Alasya'nın başarılı performansı ile 20 Temmuz Perşembe günü Bornova Açık hava Tiyatrosu'nda izleyiciyle buluşacak.



Yeni Türkü Ankara'da

Yeni Türkü'nün 2012'de çıkardığı son albümü "Şimdi ve Sonra" çoğunluğu Derya Köroğlu bestesi olan 10 yeni şarkıdan oluşuyor. Adını, albümde bir şarkı olarak yer alan Yılmaz Erdoğan'ın "Ankara" şiirinin dizelerinden alan Şimdi ve Sonra'nın çıkış parçası "Böyle Gitmez", Cengiz Onural ve Derya Köroğlu imzalı. Derya Köroğlu, Erkin Hadimoğlu, Serdar Barçın ve Furkan Bilgi hem yepyeni şarkılar hem de klasik Yeni Türkü repertuarı ile sahnede olacak. Yeni Türkü, sevilen şarkılarını 3 Ağustos'ta IF Performance Hall Sahnesi'nde sizler için seslendirecek.

Erikli®

Türkiye'nin en sevilen suyu



TEKNO TREND

Sony'nin su geçirmez Walkman'ından Vestel'in sessiz klimasına, Apple Watch Nike'dan Dyson'un toz torbasız elektrik süpürgesine kadar birçok en yeni ve en gelişmiş teknolojik ürünleri bu sayımızda sizlerin beğenisine sunuyoruz.

Samsung Curved ile canlı detaylar

Samsung'un yeni serisi Curved Crystal Color UHD TV, HDR Premium özelliği ile HDR içeriği izlerken TV ekranınızın en parlak kısımlarında gizlenmiş, daha önce görülmeyen detayların farkına varabilirsiniz. Full HD TV, çözünürlüğü ile canlı detayları 4 kat fazla gün yüzüne çıkarırken, gerçeğe yakın renk ve parlaklık sayesinde de izlediğiniz her şeyi daha iyi görebilmenizi sağlayacak. Auto Depth Enhancer görüntüye mükemmel derinlik verirken, ekranın farklı alanlarına çeşitli kontrast seviyeleri uygulayarak, TV ekranınızda etkileyici görünüm sağlar.



Güvenlik hassasiyeti olanlara özel telefon Samsung Galaxy S8

Samsung'un yeni amiral gemisi Galaxy S8 ve S8+ birçok yeni özelliğiyle akıllı telefonun sınırlarını kaldırıyor. Galaxy S8 ve S8+, sonsuz ekranı ve yeni akıllı asistanı Bixby gibi gelişmiş özellikleriyle kullanıcılarına işlevsellik ve kolaylık sunuyor. Endüstrinin ilk 10 nm işlemcisine sahip Galaxy S8 ve S8+, bu donanımı sayesinde yüksek hız ve verimlilik sağlıyor. Galaxy S8 ve S8+ gigabit LTE ve gigabit kablosuz internet destekleyecek bir şekilde donatıldı. Cihazlarda, yeni iris tarayıcı başta olmak üzere en üst düzey güvenlik sunan çeşitli biyometrik teknolojiler bulunuyor.

Sony'den giyilebilir su geçirmez Walkman

Sony giyilebilir Walkman sayesinde antrenmanınız kesintiye uğramadan müzik keyfinizi doyasıya yaşayacaksınız. Sony'nin WS610 serisi, suya dayanıklı Walkman'ın hafif, başı saran bandı, havuzda yüzerken veya pistte koşarken Walkman'ı sıkıca tutar. NWZ NFC ve Bluetooth bağlantısı özelliği müzik dinlemeyi kolaylaştırırken, özgürce egzersizinize odaklanabilirsiniz. Kompakt, su sıçramasına dayanıklı uzaktan kumandası sayesinde rahatça hareket edebilirsiniz. Uzaktan kumandayı parmağınıza ya da bilek kayışına takın ve hava durumu nasıl olursa olsun, egzersiz yaparken kolayca parça değiştirin. Bu kablosuz ve takılabilir hepsi bir arada kulaklık, sizinle birlikte hareket etmek için tasarlandı. Kablo karmaşasına elveda deyin ve Sony Walkman ile performansınızı en üst seviyeye çıkarmaya odaklanın.





LG sebilli buzdolabı

LG'nin sebilli buzdolabı ile yaz ayları sizler için çok daha rahat geçecek. İhtiyacınız olan suyu karşılayan LG sebilli buzdolabı, Smart Inverter Kompresör buzdolabı sayesinde de mutfakta geçireceğiniz zamanlarınızda minimum ses seviyesi sizi her zaman mutlu eder. Sıfır derece bölmesine koyacağınız et ve balık gibi yiyeceklerinizi dondurmada taze olarak uzun süre bu bölmede saklayabilirsiniz. Ayrıca LED iç aydınlatma geleneksel ampüllere göre 12 kata kadar daha az enerji tüketimi, 27 kat daha uzun ömür ve daha etkin bir aydınlatma performansı sunar. Yaydığı ısı çok az olduğu için buzdolabınızın içi daha serin olur.

Apple Watch Nike ile spor verilerinizi takip edin

Apple Watch Nike, dünyanın en yenilikçi iki markası arasındaki uzun soluklu ortaklığın en yeni ürünü olarak karşımıza çıkıyor. Teknoloji harikası konforundan, Nike+ Run Club üzerinden arkadaşlarınızla bağlantı kurma özelliğine kadar her şey bileğinizdeki en mükemmel koşu arkadaşında bulunuyor. Tüm Apple Watch Series 2 modelleri gibi, Apple Watch Nike+ da yerleşik GPS'e sahip. Bu sayede, iPhone'unuz yanınızda olmasa da temponuzu, kat ettiğiniz mesafeyi ve rotanızı takip edebilirsiniz. Üstelik Apple'ın bugüne kadar ürettiği en parlak ekran ile ölçümlerinizi yoğun gün ışığı altında bile rahatça okuyabilirsiniz. 50 metre suya dayanıklı tasarımı sayesinde de koşudan sonra saatinizi çıkarmadan havuza atlayıp serinleyebilirsiniz.



HP Pavilion ile dört farklı moda sorunsuz geçiş

Dizüstü bilgisayara yepyeni bir soluk getiren HP Pavilion, sizi ekranınıza her zamankinden daha fazla yaklaştıran bir eğlence deneyimi sunuyor. 360 derecelik menteşesi sayesinde kolayca dizüstü bilgisayar modundan film izlenebilir ayaklı moda, oyun oynanabilir katlanır moddan standart tablet moda olmak üzere dört farklı moda sorunsuz şekilde geçiş yapabilirsiniz. HP Audio Boost ve B&O Play uzmanlarıyla iş birliği içinde özel olarak ayarlanan ses sistemi ile zengin ve gerçek bir ses deneyimi sunarken, uzun pil ömrü sayesinde de her zaman eğlenceye hazırdır.



Çok fonksiyonlu Canon yazıcı

Canon çok fonksiyonlu tanklı yazıcı, evde veya ofiste çok verimli mürekkep şişeleriyle uygun maliyetli, etkileyici belgeler yazdırmanızı ve fotoğraflar basmanızı sağlıyor. Kablosuz internet, bulut özellikli ve çok işlevli olması da yazıcıya farklı bir boyut kazandırıyor. Yerleşik kablosuz internet özelliğine sahip olan PIXMA G3400 ile ister belge yazdırın ister fotoğraf basın. Ev, ofis ve küçük şirket ortamlarında kullanım için de uygundur. Çok işlevli cihaz, 7.000 adet renkli sayfa sayfa verimliliğinde rakipsiz olarak sunulur. 6.000 adet siyah sayfa sayesinde de düşük baskı maliyetleriyle önemli oranda tasarruf sağlayabilirsiniz.



Yeni nesil akıllı epilasyon

BaByliss Homelight teknolojisi ile evde ışıklı epilasyonda yeni çağ başlıyor. Kısa sürede daha etkili sonuçlar sunan Babylliss Homelight'ın 130.000 ışık atımlı modeli artık akıllı telefonlarla da senkronize oluyor. Bu sayede, cihazda kaç ışık atımı kullanıldığını görebilir, vücut bölgesine göre bir sonraki seansın planlamasını yapabilir; hatta seansı haber vermesini isteyebilirsiniz.



Apple iPad Pro ile her şey daha hızlı

iPad Pro, 5,6 milyon pikselle, tüm iOS aygıtları arasında en yüksek çözünürlükteki Retina ekrana sahip. 12.9 inç ekran; 4K video düzenlemeyi, sunumlar hazırlamayı, işinizi yönetmeyi, kısacası yaptığımız her şeyi daha kolay, daha hızlı ve daha ilgi çekici bir hale getiriyor. Yeniden tasarlanmış Multi - Touch alt sistemi sayesinde, iPad ile etkileşim kurma yollarınız genişliyor.



Sony'den 4K çekimli dijital kamera

Kompakt Sony FDR - AX33 ile anılarınızı ultra ayrıntılı 4K kalitesinde yakalayın. Full HD'den yaklaşık dört kat fazla ayrıntıyla anılara zengin 4K çözünürlüğü ile kavuşabilirsiniz. Benzersiz FDR -AX33, üstün görüntü kalitesi için Balanced Optical SteadyShot ve bir ZEISS lens sunar. Lensten sensöre kadar olan optik yolu tek yüzer birim olarak kontrol eden gelişmiş Balanced Optical SteadyShot, başarılı sabit kayıt sağlar. En son görüntü sabitleme özelliği, standart moddaki bir Optical SteadyShot modeline kıyasla 13 kat daha etkilidir.

LG'den buharlı çamaşır makinesi

LG Turbowash, yıkama sürelerini önemli ölçüde kısaltarak enerji tasarrufu sağlıyor ve çamaşırları daha iyi temizliyor. Turbowash, suyu yaklaşık 120 saniye boyunca kumaşın üzerine doğrudan püskürtür ve hali hazırda iyi performansa sahip olan durulama programlarını daha da verimli hale getirir.

LG TurboWash normal bir yıkama programını yalnızca 59 dakikaya indirir. Ayrıca TurboWash enerji maliyetlerini keserek, elektrik tüketimini yüzde 15'e, su tüketimini ise yüzde 40'a kadar azaltır. Tag on; yünlü, bebek modu, soğuk yıkama vb. gibi yeni yıkama programlarının akıllı telefonlar vasıtasıyla indirilmesini sağlar. Motion Direct Drive teknolojisi ise makinenin kazanını 6 farklı hareketle döndürerek çamaşırları yıkar. Bu özellik giysiler için ultra temizlik sağlarken, kumaşlara gereken özeni gösterir.



Vestel'den ultra sessiz klima Nature Plus Inverter 24 A+

Oda sıcaklığındaki değişimleri otomatik olarak algılayan Inverter sistemi, klimanın ortam sıcaklığındaki değişimlere göre otomatik olarak çalışma hızını ayarlamasını sağlar. 1200 Square Wave DC inverter sistemlerle kıyaslandığında daha fazla enerji tasarrufu, daha sessiz ve dengeli çalışma sağlar. Ultra sessiz çalışma özelliği sayesinde kütüphane sessizliğinde huzurlu ve rahat bir ortam sağlar.



airking

COOL

ÇEVRE
DOSTU

"Serinlemenin yeni adı"

Çok Fonksiyonlu Soğuk Buharlı İyonizerli Vantilatör



Serin buhar üfleyen
rahatlatıcı çalışma
mekanizması



Hava Temizliği
Sağlayan
Negatif İyon



Soğutma alanının
tamamına erişim
sağlayan
salıncım başlığı



3 ayrtı hızdı
nemlendiricili
çalışma seçeneği



1.5 Litrelik
Nemlendirici Hıznesi



200ml/saat
buhar fonksiyonu



Sağ ve sol salınım



Kızılötesi
uzaktan kumanda
ve cihaz üzeri
kontrol paneli



LED
dijital ekran



9 saatlik zaman
gösteređisiyle otomatik
kapatma özelliği



Ayrı ısınmaya katıcı
Motor Koruma



2 yıl garanti



RoHS

Deniz manzarası eşliğinde eşsiz tatların adresi

Carême Restaurant

Her sayımızda farklı bir lezzet noktasına konuk olduğumuz gurme dosyamızda bu kez Wyndham Grand İzmir Özdilek'te bulunan Carême Restaurant'ı ziyaret ettik. Misafirlerine Türk ve dünya mutfağının birbirinden seçkin tatlarını sunan Carême Restaurant'a girdiğinizde sizi öncelikle eşsiz bir deniz manzarası karşılıyor. Büyüleyici atmosferiyle göz dolduran Carême Restaurant'ın, Executive Şefi Muzaffer Yalçın ile bir araya geldik. İşte şefimizin size özel tarifleri.



Türk ve dünya mutfağından özenle seçilen tatlarını farklı yorumlarla misafirlerine sunan Carême Restaurant, iş, dost ve akşam yemeklerinin akla gelen ilk adresi. En taze malzemeleri usta ellerle buluşturan mekan, İzmir'in harika manzarası eşliğinde keyifli bir yemek imkanı sunuyor. Otelin teras katında bulunan restoran, şık tasarımı, ferah atmosferi ile konuklarının günlük telaşlarından sıyrılmalarını sağlıyor.

Her gece piyano eşliğinde canlı müziğin de olduğu Carême Restaurant, bugüne dek birçok evlilik teklifine tanık olmanın mutluluğunu yaşıyor. Restoranın Servis Şefi Cennet Gököğlü, çiftler için hazırladığı özel yemek masaları ve konseptleri ile gerek kutlamalara gerekse romantik evlilik tekliflerine destek oluyor. Restoranın mutfağında ayrıca Executive Şef Muzaffer Yalçın ve Carême Restaurant Şefi Çağatay Akçay tarafından meraklılarına suşi eğitimi de veriliyor. Her zaman en iyi ve kaliteli hizmet sunmanın önemli olduğunu vurgulayan Muzaffer Şef, kullandıkları malzemelerin dünya çapındaki birçok otele göre standartların üzerinde olduğunu altını çiziyor. Sizleri, Executive Şef Muzaffer Yalçın'dan aldığımız özel tariflerle baş başa bırakıyoruz.



Executive Şef Muzaffer Yalçın

1982 İzmir doğumlu Muzaffer Yalçın, evli iki çocuk babası. Meslek hayatına 1996 yılında 3 yıldızlı bir otelde görev yapan babasının yanında çırak olarak başladı. Aynı zamanda eğitimini de sürdürdü. 4 yıl babasıyla çalıştıktan sonra kariyerine 18 yaşında ünlü bir restoranda İtalyan bir şefin yanında devam etti. Burada İtalyan ve Fransız mutfaklarının inceliklerini öğrendi. Daha sonra birçok tanınmış restoran, şehir ve tatil köylerinin önemli zincir otellerinde çalıştı. Görev aldığı otellerin uluslararası eğitim programlarına katılarak yurt dışı tecrübeleri kazandı. 2015 yılının ekim ayından bu yana Wyndham Grand İzmir Özdilek Otel'de Executive Chef olarak görevini sürdürüyor.



Malzemeler

- Maki suşi
- Okemesan suşi pirinci
- California
- Nigiri somon
- Nigiri levrek

Suşi
2 Kişilik

Yapılışı

1 kilo Okemesan suşi pirincini 100 gram su ekleyerek haşlayın. Ardından şeker ve sirkeden oluşan şerbetini yapın. Demlenen pirinci, sumeshi ismi verilen şerbet ile bir araya getirerek bir kenarda dinlenmeye alın. Pirinci deniz yosunu içerisine koyun ve üzerine ayıklanan yengeç etini ekleyin. Salatalık ve avokadoyu ilave ettikten sonra bambu hasır ile yosunu güzelce sarın. Yanında zencefil turşusu ve washabi soya sosu ile servis edebilirsiniz.

Malzemeler

- 400 gram dana kuşbaşı
- 200 gram tereyağı
- 40 mililitre ayçiçeği yağı
- 200 gram arpacık soğan
- 100 gram domates salçası
- 600 mililitre süt
- 200 gram un
- 300 gram kaşar rende
- 1 kilo patlıcan
- 400 gram domates
- 10 gram tuz
- 6 gram karabiber

Beğendili Osmanlı Kebabı

2 Kişilik



Yapılışı

Tencereye ayçiçeği yağı ve etleri koyup harlı ateşte pişirin. Arpacık soğanı ilave ederek kavurmaya devam edin. İyice kavurduktan sonra domates ve salça ekleyin. Suyunu da ekledikten sonra pişmeye bırakın. Beğendisi için patlıcanları ateşte közleyin. Tencereye tereyağını atın ve unu ilave ederek pembeleşinceye kadar kavurun. Sütüyle birlikte tuzunu ilave edin. Közlenmiş patlıcanı ekledikten sonra iyice karıştırın. En son kaşar peyniri ekleyin. Kısık ateşte 3 - 5 dakika karıştırın. Altını kapatın ve beklemeye alın. Sıcak olarak servis edin.

Malzemeler

- 400 gram kuzu but
- 300 gram basmati pirinç
- 80 gram kırmızı soğan
- 80 gram kabak
- 6 gram safran
- 100 gram iç badem
- 100 gram kuş üzümü
- 6 gram kakule
- 700 mililitre sebze stok
- 6 gram çili biber
- 200 gram tereyağı
- 10 gram tuz
- 60 gram salça

Yapılışı

Kuzu budunu sebze suyunda 2 saat haşlayın. Basmati pirinci 20 dakika suda dinlendirin. Dinlenen pirinci süzün. Tencere içerisine tereyağını ekleyin ve kırmızı soğan pembeleşinceye kadar pişirin. Pirinci ilave edin ve içerisine kuş üzümü, iç badem ekleyip pirinci kavurmaya devam edin. İçerisine kakule, safran, tuz ve karabiberi atın. Ardından sebze suyunu ekleyin. Yüksek ateşte 1 - 2 dakika bekletin ve altını kısın. Pilav demlenirken kuzuyu ilave edin. Üzerine kurutulmuş kırmızıbiber ve sotelenmiş çeri domates koyarak dilerseviz bakır bir kaptaki servis edebilirsiniz.

Kuzu
Biryani

2 Kişilik





Lezzet festivali

Özdilek Holding güvencesiyle; özenle seçilmiş meyvelerden, pastörize edilmiş süt ve keçi sütünün karışımından elde edilen Sütfest dondurmaları, yaz aylarının bunaltıcı sıcağından kurtulmak isteyen herkesi Özdilek Hipermarketleri, Kafe Safahat ve Safahat Lokantaları'nda bekliyor.



Antep Fıstıklı



Çikolatalı



Sade



Vitello Tonnato

2 Kişilik



Malzemeler

- 240 gram süt dana bonfile
- 20 mililitre sızma zeytinyağı
- 80 gram lolorosso (kırmızı marul)
- 80 gram rezene
- 6 gram frenk soğan
- 100 mililitre tonnato sos
- 20 mililitre fesleğen sos
- 10 mililitre çektirme balzamik sos
- 6 gram taze kekik
- 6 gram tane karabiber
- 10 gram deniz tuzu
- 6 gram kırmızı çitlembik

Yapılışı

Bonfileleri önceden taze baharatlar ve tane karabiber ile hazırlayın. Hazırladığımız bonfileleri ızgarada mühürleyin ve dondurun. Bonfileler donduktan sonra et dilimleme makinesinde ince ince dilimleyin. Bonfileleri servis tabağına dizip üzerine lolorosso (kırmızı marul) ve onun üzerine de rendelenmiş limon ile rezeneyi tatlandırıp ilave edin. Etin üzerine dağınık bir şekilde tonnato sosunu ekleyin. Kenarına çektirme balzamik ve fesleğen sosu ilave ettikten sonra frenk soğan ile süsleyerek servis edin.

Malzemeler

- 125 gram şeker
- 5 adet yumurta
- 125 gram tereyağı
- 125 gram bitter çikolata
- 125 gram un

Kreması İçin

- 500 mililitre süt
- 50 gram tereyağı
- 80 gram un
- 100 gram şeker
- 1 bağ nane
- 200 gram çiğ krema

Şeker Kafesinde Naneli Soğuk Sufle

5 Kişilik



Yapılışı

Suflesi için tereyağını eritin. Ocaktan alın ve kendi sıcaklığında çikolata ilave edip eriyene kadar karıştırın. Ayrı bir kap içerisinde yumurta ile şekeri köpürmemesine dikkat ederek yavaşça karıştırın. İçerisine tereyağı çikolatalı karışımı ilave edin. En son un ekleyip karıştırın. Hazırlanan malzemeyi yağlanmış ve unlanmış ısıya dayanıklı sufle kaplarında, 200 derece sıcaklıktaki fırında 8 - 10 dakika pişirin. Kreması için süt ile nane şekerini kaynatıp ardından süzün. Ayrı bir tencerede tereyağını eritin ve unu kavurun. Kaynayan sütü ilave edin. Soğuyana kadar mikser ile karıştırın. En son çırpılmış kremayı ilave edin. Zevke göre ister sıcak ister soğuk olarak servis edin.

"Afiyet Olsun!"

Halis Muhlis Dövmе Dondurma



yeni



Algida'dan
Çıtır Çıtır Ev Baklavalı
Dövmе Dondurma



SOSYAL MEDYA

Her sayımızda sizler için sosyal medyayı aktif kullanan bambaşka ünlü isimleri mercek altına alıyoruz. Hangi isim hesabında ne tür paylaşımlara yer veriyor merak ediyorsanız bu dosya tam size göre!



Yasemin Özilhan (@yaseminozilhan)

Yıllardır tekrar bölümleriyle ne zaman ekrana gelse büyük bir kitle tarafından izlenen Doktorlar dizisinin Ela karakteri Yasemin Özilhan, ünlü iş adamı İzzet Özilhan ile yaptığı evliliğin ardından setlere veda etti. Tüm vakitini eşi ve çocuklarıyla geçiren güzel oyuncu, sevenleri ile Instagram sayfasından iletişim kuruyor. Sıkı bir sosyal medya kullanıcısı olan Özilhan, hesabında eşi, çocukları ve günlük hayatına dair pek çok özel kareyi paylaşıyor.



İlker Kızmaz (@ilkerkizmaz)

Aşk-ı Memnu dizisindeki Nihat karakteriyle tanınan ve sonrasında yer aldığı kaliteli yapımlarla adından sıkça söz ettiren İlker Kızmaz, Instagram dünyasında da oldukça aktif. Gününün büyük bir çoğunluğunu Süper Naz olarak seslendiği minik kızı Naz ile geçiren başarılı oyuncu, 122 bin takipçisi bulunan Instagram sayfasında sık sık eşi ve çocuğuyla gerçekleştirdiği gezi turlarından ve günlük yaşamlarından karelere yer veriyor.



Çağla Şikel (@cakobel79)

Avrupa Güzeli unvanına sahip manken, sunucu ve oyuncu Çağla Şikel'in Instagram'da 1,5 milyon takipçisi var. Son dönemde açtığı Youtube video kanalında güzellik ve moda sırlarını paylaşan Şikel, Instagram hesabından yaptığı paylaşımlarla da takipçilerini yeni videolarından haberdar ediyor. Şikel ayrıca, çocuklarıyla yaşadığı eğlenceli anları ve el emeği ile dönüştürdüğü eski eşyalarının son halini de hesabına taşıyor.



Anıl Altan (@anilaltan)

Genç neslin başarılı oyuncularından Anıl Altan, sosyal medyayı en aktif kullanan ünlülerden biri. Eski rol arkadaşı, şimdilerde eşi olan Pelin Akil'le çıktıkları ve Instagram'a yükledikleri videolar büyük bir beğeniyle takip ediliyor. Altan, 478 bin takipçisiyle gündelik hayatını, gezip gördüğü yerleri ve ev hallerini paylaşıyor. En çok beğeni alan gönderilerinin başında ise esprili videoları yer alıyor.



Burcu Biricik (@burcubiricik)

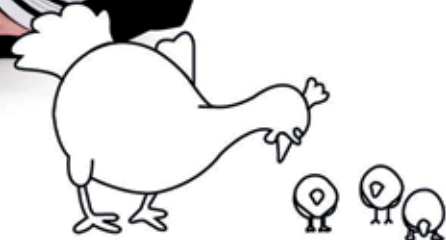
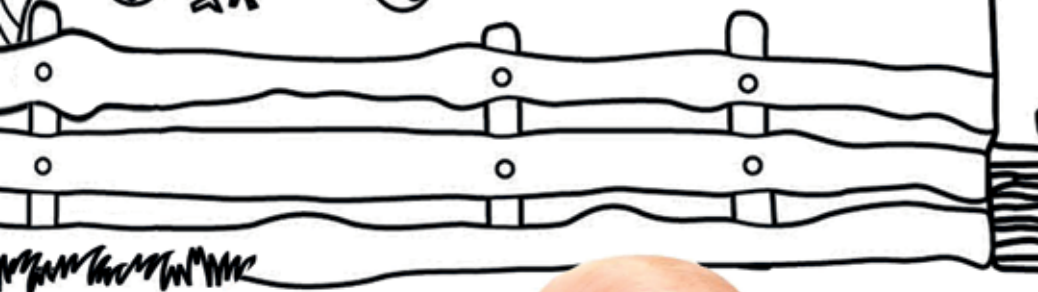
Beni Böyle Sev dizisiyle yıldızı parlayan ve son dönemde Hayat Şarkısı projesi ile hayran kitlesini arttıran Burcu Biricik, Instagram'da da 903 bin takipçiye sahip. Fakat güzel oyuncu geçtiğimiz kasım ayında bir hack şoku yaşadı. Instagram hesabı çalınan Burcu Biricik, hesabını geri alabilmek için takipçilerinden yardım istedi. Geri almayı başardığı hesabında Biricik, dizi çalışmalarının yanı sıra kendisini ve günlük yaşamından kareleri takipçileriyle paylaşıyor.



Burak Özçivit (@burakozcivit)

Türkiye'nin en yakışıklı erkek oyuncularından Burak Özçivit, bir yandan Fahriye Evcen ile yapacağı evliliğin hazırlıklarına devam ederken, diğer yandan da Murat Boz'la rol aldığı Kardeşim Benim filminin ikincisi için çalışmalarını sürdürüyor. 8,6 milyon takipçisi bulunan başarılı oyuncu, hesabında yer aldığı projelerin kamera arkası görüntülerini ve özel çekim pozlarını paylaşıyor.

BABY CORNER®



**GARNIER'İN AİLENİZ İÇİN
EN İYİ KORUMASI***

UV ve kızılötesi ışınlarına karşı koruma kalkanı

**GARNIER
AMBRE
SOLAIRE**

